

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

MÉMOIRE PRÉSENTÉ A
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC A TROIS-RIVIÈRES
COMME EXIGENCE PARTIELLE
DE LA MAÎTRISE EN PSYCHOLOGIE

PAR
GUYLAINE DUCHARME

L'EMPATHIE ET L'ACTUALISATION DE SOI
CHEZ L'ÉTUDIANT-THÉRAPEUTE

AVRIL 1987

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

Table des matières

Introduction.....	1
Chapitre premier - Empathie et actualisation de soi.....	5
Concept d'empathie.....	6
Concept d'actualisation de soi.....	31
Relation entre le concept d'empathie et le concept d'actualisation de soi.....	52
Chapitre II - Description de l'expérience.....	81
Sujets.....	82
Instruments de mesure.....	83
Procédure.....	98
Correction des tests.....	101
Opérationnalisation des hypothèses.....	105
Chapitre III - Présentation et discussion des résultats....	107
Méthodes d'analyse.....	108
Présentation des résultats.....	109
Discussion des résultats.....	125
Conclusion.....	146
Appendice A - Indices de fidélité et différences hommes- femmes pour le <u>Personal orientation inven-</u> <u>tory</u>	153
Appendice B - <u>Personal orientation inventory</u>	158
Appendice C - Description du programme de formation.....	165
Remerciements.....	167
Références.....	168

Sommaire

La présente recherche investigue la relation entre une variable d'efficacité thérapeutique et une variable d'intégration personnelle: l'empathie et l'actualisation de soi. La première se définit comme la capacité à entrer dans le cadre de référence d'autrui, à comprendre ce qu'il vit intérieurement et à lui communiquer cette compréhension. La deuxième réfère à un processus de croissance au cours duquel un individu développe et exprime de plus en plus ses potentialités et son unicité.

Lorsque l'empathie et l'actualisation de soi sont mises en relation, il ressort au niveau théorique que ces deux phénomènes font appel au même genre de qualités chez une personne. Non seulement, il existe plusieurs caractéristiques communes à la personne empathique et à la personne actualisée, mais il semble que cette dernière possède plusieurs qualités pré-requises ou directement impliquées dans le comportement empathique. Au niveau clinique, plusieurs auteurs infèrent une relation positive entre ces deux variables; ils affirment même que l'actualisation de soi est un pré-requis à l'empathie. Au niveau expérimental, des recherches périphériques corroborent les liens précédents. Par contre, les études portant directement sur l'empathie et l'actualisation de soi sont assez peu concluantes.

Cette recherche tente de démontrer, d'une part, qu'il existe une relation positive entre ces deux variables, et d'autre part, que

l'actualisation de soi est une variable prédictive de l'empathie. Tenant compte des faiblesses de certaines recherches, elle évalue les variables au début et à la fin d'une formation à la relation d'aide d'une durée de sept mois. L'empathie en entrevue est mesurée à l'aide de l'Echelle d'empathie de Carkhuff (1969) et l'actualisation de soi, à l'aide du Personal orientation inventory (Shostrom, 1963). Vingt-neuf étudiants de troisième année au baccalauréat en psychologie composent l'échantillon de cette étude.

Les résultats obtenus vont dans le sens des attentes de ce travail. Une relation positive est observée entre l'empathie et l'actualisation de soi au début et à la fin de la formation à la relation d'aide. Une autre relation positive est trouvée entre l'actualisation de soi mesurée au début et l'empathie mesurée à la fin de la formation à la relation d'aide. Les échelles du POI les plus souvent reliées à l'empathie sont: Direction interne (I), Compétence dans le temps (Tc), Acceptation de soi (Sa) et Existentialité (Ex).

Introduction

Qu'est-ce qui distingue un bon thérapeute d'un mauvais thérapeute? Qu'est-ce qui fait qu'une personne est capable d'atteindre un haut niveau d'efficacité en thérapie et l'autre pas? Qu'est-ce qui, chez un thérapeute, favorise la croissance et l'épanouissement des potentialités et de l'intériorité de son client? Ces questions sont à la base de plusieurs études dans le domaine de la psychologie. Depuis quelques années, nombre de praticiens, de théoriciens et de chercheurs tentent d'identifier les caractéristiques du thérapeute qui sont à l'origine du succès ou de l'insuccès d'une psychothérapie. Malgré qu'il existe encore beaucoup de controverses à ce sujet, il ressort certains éléments de réponse.

Parmi les qualités du thérapeute qui s'associent régulièrement à l'efficacité thérapeutique, s'inscrit la capacité à manifester une compréhension empathique au client. Un thérapeute doit pouvoir entrer dans le monde privé de son client. Il doit être sensible au vécu, aux expériences et aux émotions de ce dernier. Il doit être capable de communiquer sa compréhension de façon juste et sensible. L'empathie est à la base de la relation d'aide. Aucun thérapeute, de quelque école qu'il soit, ne peut se réclamer d'être efficace sans une compréhension minimum des sentiments, des expériences et des problèmes de son client.

Une autre caractéristique importante chez le thérapeute s'avère être sa personnalité. Plus que l'âge, le sexe, l'intelligence, la performance académique ou les techniques acquises, c'est la personnalité

du thérapeute qui influence la qualité de ses interventions et même, sa capacité d'empathie. Kinget et Rogers (1962) font une comparaison très éloquente à ce sujet: "Tout comme un poste radiophonique ne capte des ondes courtes que s'il est construit d'une certaine façon, un individu n'est capable d'empathie que s'il est intérieurement organisé d'une certaine façon" (p. 106). De quelle façon? Il semble que cet individu doit être sain, mature, autonome et intégré: qualités qui ressemblent beaucoup aux caractéristiques composant le phénomène d'actualisation de soi. Processus de croissance, l'actualisation de soi signifie essentiellement développer et exprimer au maximum ses potentialités et son intériorité.

Partant de ces observations et de ces réflexions, la présente recherche vise à approfondir, d'une part, la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi, et d'autre part, la valeur prédictive de l'actualisation de soi par rapport à l'empathie. Si l'empathie s'associe théoriquement à l'efficacité thérapeutique, et la personnalité intégrée à l'empathie, cette étude devrait pouvoir démontrer le double lien entre l'empathie et l'actualisation de soi, et par le fait même, contribuer à la connaissance des caractéristiques du thérapeute qui influencent la qualité d'une psychothérapie.

La présente recherche se compose de trois chapitres. Le premier chapitre présente les concepts d'empathie et d'actualisation de soi et rassemble les éléments convergeant vers l'établissement d'une relation entre ces deux variables. Le deuxième chapitre décrit la

méthode utilisée dans cette recherche pour vérifier les hypothèses à la base de ce travail. Finalement, le troisième chapitre présente et discute les résultats obtenus dans cette recherche.

Chapitre premier

Empathie et actualisation de soi

Le premier chapitre expose les fondements théoriques et scientifiques de la présente recherche. Il se divise en trois parties. Les deux premières concernent la définition des variables impliquées. Le concept d'empathie est d'abord présenté, suivi du concept d'actualisation de soi. La troisième partie explore la relation entre ces deux variables. Un premier rapprochement est effectué au niveau théorique, suivi d'un autre au plan clinique. Des recherches sont ensuite rapportées, portant directement ou indirectement sur la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi. La valeur prédictive de l'actualisation de soi par rapport à l'empathie est aussi discutée. En conclusion, sont formulées les hypothèses étudiées dans cette recherche.

Concept d'empathie

Cette partie a pour objet la présentation du concept d'empathie. Un bref historique retrace d'abord les origines du concept et fait ressortir les auteurs qui ont le plus contribué à son développement. Une partie définitoire fait ensuite connaître la signification du concept d'empathie. Il est envisagé sous ses aspects les plus généraux et selon les conceptions plus articulées de Rogers, et de Truax et Carkhuff. Finalement, une description des caractéristiques propres aux personnes empathiques permet de voir les qualités sous-jacentes à un tel comportement.

Bref historique

Le concept d'empathie, tel que véhiculé aujourd'hui, est mis en valeur principalement par Carl R. Rogers vers l'année 1957. Il se définit comme la capacité de se mettre à la place d'autrui, de comprendre ce qu'il vit intérieurement et de lui communiquer cette compréhension. Cependant, une incursion dans l'histoire du concept révèle que cet auteur n'est pas le premier à parler d'empathie à l'époque. Quelques cinquante années d'usage et de recherche sur le sujet précèdent la présentation de Rogers de l'empathie comme phénomène thérapeutique (Hackney, 1978).

Dans un historique complet du terme, Hunsdahl (1967) révèle l'étymologie germanique du mot. "Empathie" est une traduction du mot allemand "Einfühlung" qui signifie "sentir à l'intérieur"¹ (Bachrach, 1976). Selon Buchheimer (1963), Theodor Lipps est le premier à utiliser ce terme en 1909. Il l'emploie dans un premier temps pour désigner l'oubli de soi dont fait preuve un observateur lorsqu'il est confronté à une peinture ou à une sculpture, et sa tendance à se fusionner à l'objet qui absorbe son attention (Katz, 1963). Quinze ans plus tard, Lipps altère sa position initiale. L'empathie est davantage une réponse à une personne qu'à un objet. Elle implique à la fois un partage et une compréhension des postures et expressions d'autrui. Elle s'explique par les mécanismes de projection et d'imitation (Deutsch et Madle, 1975).

¹ Traduction libre de "to feel within".

Les conclusions de Lipps instiguent de nombreux auteurs à poursuivre les recherches sur l'empathie. Parmi ceux-là, sont à noter les études de Mead (1934), Sullivan (1940, 1953), Fromm-Reichman (1950), Dymond (1948, 1949, 1950) et plusieurs autres (voir Deutsch et Madle, 1975). Chacun y va de sa conceptualisation du phénomène. Les questions à savoir si l'empathie implique des composantes affectives ou cognitives, ou encore si elle exige ou non une différenciation entre soi et l'autre, sont au centre des discussions. Cependant, à l'époque aucun n'attribue d'application thérapeutique à l'empathie. C'est précisément à ce niveau qu'intervient la contribution de Rogers dans l'évolution du concept.

En 1957, Carl R. Rogers, cherchant alors à circonscrire les éléments actifs de la thérapie centrée-sur-le-client, introduit l'empathie au sein des attitudes thérapeutiques (Hackney, 1978). Il vient de découvrir que le fait d'écouter attentivement et de refléter aussi soigneusement que possible les émotions contenues dans les propos du client constitue un comportement aidant en psychothérapie (voir Rogers, 1975). Dans un article qu'il publie la même année, "The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change", Rogers ayant quelque peu précisé sa pensée au sujet de l'empathie, décrit cette dernière comme une des six conditions non seulement nécessaires mais suffisantes au changement constructif de la personnalité. Le dernier qualificatif provoque de nombreuses et de vives réactions dans le milieu des divers théoriciens, praticiens et chercheurs en psychothérapie (Hackney, 1978). Il s'ensuit une recrudescence des travaux sur l'empathie parmi lesquels plusieurs se fixent comme objectif de vérifier les

assertions de Rogers.

Truax et Carkhuff comptent parmi ceux qui ont repris les recherches de Rogers quelques années plus tard. Leurs travaux figurent parmi les plus importants. Ils viennent non seulement corroborer mais "préciser et raffiner les découvertes initiales de Rogers" (Auger, 1972, p.30). Une de leur contribution majeure demeure l'opérationnalisation du concept d'empathie. La mise au point d'échelles de mesure telles l'Accurate empathy scale (Truax, 1961a) et l'Empathic understanding scale (Carkhuff, 1969) marque une étape importante. Quoique jugées imparfaites, ces échelles permettent davantage de précision dans la recherche sur l'empathie (Auger, 1972). Il semble que ce soit encore des instruments privilégiés par les chercheurs contemporains.

Malgré l'intérêt de nombreux auteurs depuis l'origine du mot empathie, il semble que Rogers détienne encore la palme en ce qui a trait à l'étude du phénomène empathique. Tout comme son article joue le rôle d'un véritable catalyseur en 1957, - il instigue une démarche de précision quant aux conditions dites facilitantes et par le fait même face à l'empathie - ses travaux sont encore aujourd'hui, à la base de plusieurs recherches. Les études ne cessent de se multiplier. L'empathie demeure un important objet d'investigation. La littérature laisse entrevoir que la préoccupation immédiate des chercheurs dans le domaine est encore de préciser le concept et les composantes du phénomène d'empathie. Leur principal souci est de parvenir à une compréhension globale et à une opérationnalisation exacte du processus empathique.

La partie suivante tente de circonscrire le phénomène d'empathie. Une définition générale est apportée suivie d'une distinction entre l'empathie, la sympathie et le flair diagnostique. Les conceptions de Rogers, et de Truax et Carkhuff, sont finalement développées pour plus de précision.

Définition de l'empathie

La littérature actuelle comporte de nombreuses définitions - plus ou moins semblables, plus ou moins articulées - de l'empathie. Plusieurs facteurs contribuent à une telle variété. Ne serait-ce de dire que le processus empathique peut être défini à plusieurs niveaux: théorique, conceptuel, subjectif, opérationnel (Rogers, 1975) ou encore phénoménologique (Dubé et al., 1981). L'objectif de ce travail n'est pas de répertorier l'ensemble des définitions attribuées à ce concept. L'approche centrée-sur-le-client étant ici privilégiée, les travaux de Rogers (1957, 1959, 1968, 1975) et de Truax et Carkhuff (Carkhuff, 1969, 1971; Truax, 1961; Truax et Carkhuff, 1965, 1967) sont surtout considérés. Ces derniers sont auteurs de plusieurs articles sur le sujet et apportent des données spécifiques sur l'empathie. Au préalable, le concept d'empathie est envisagé d'un point de vue plus général.

A. L'empathie: aperçu général

Il n'existe pas de définition ex cathedra de l'empathie. Pourtant un survol de la littérature laisse présumer d'un sens commun à ce mot. C'est sous ses aspects les plus connus et les plus partagés que le concept d'empathie est ici présenté.

Dans son acceptation générale, c'est-à-dire sans respect des diverses orientations théoriques, l'empathie réfère essentiellement à la capacité de saisir, sentir et/ou comprendre le vécu d'une autre personne comme s'il était le sien propre. Etre empathique, affirment plusieurs auteurs, c'est voir et apprécier le monde et l'expérience intérieure d'autrui tel qu'il les voit et les apprécie lui-même (Auger, 1972; Bachrach, 1976; Basch, 1983; Beaulieu et Mercier, 1979; Clark, 1980; Hétu, 1982; Katz, 1963; Kinget et Rogers, 1962; Pearson, 1983).

Une telle compréhension va plus loin que le contenu factuel ou objectif d'une communication. Elle s'interroge sur "les émotions subjectives qui sont véhiculées, implicitement ou explicitement, par le message de l'autre personne" (Auger, 1972, p. 32). Elle est donc centrée sur le monde émotif d'autrui et sur la perception subjective qu'il a de ce monde (Auger, 1972).

L'empathie est libre de valeur. Elle refuse tout jugement ou évaluation d'autrui (Auger, 1972; Rogers, 1975). L'empathie ne prescrit ni ne proscriit certaines émotions, comportements ou attitudes: elle écoute et comprend (Basch, 1983). En l'occurrence, elle permet non seulement à quelqu'un de comprendre une autre personne, mais fait en sorte que cet autre se sent compris, accepté et reconnu (Auger, 1972; Katz, 1963; Rogers, 1968, 1975).

L'empathie, tel que l'exprime un auteur anonyme cité par Alfred Adler: "c'est voir avec les yeux d'un autre, entendre avec les oreilles d'un autre et sentir avec le coeur d'un autre" (voir Katz, 1963, p. 1).

Une métaphore est souvent utilisée dans le milieu populaire et par certains auteurs (Basch, 1983; Katz, 1963; Rogers, 1968; Truax et Carkhuff, 1967) pour illustrer le phénomène de l'empathie: "chausser les souliers de l'autre". D'un point de vue général, c'est ce en quoi consiste la compréhension empathique.

"Les notions d'empathie, de sympathie et de flair diagnostique s'emploient trop souvent et fort erronément de façon interchangeable" (Kinget et Rogers, 1962, p. 107). Malgré que tous trois permettent de comprendre autrui, il existe des différences considérables entre ces trois attitudes. Les paragraphes suivants font la distinction. A partir des différences soulevées, certaines conclusions sont formulées face à ce qu'implique la compréhension empathique aux yeux de la majorité des auteurs.

B. L'empathie, la sympathie et le flair diagnostique

L'empathie se distingue de la sympathie. La personne sympathique arrive à comprendre l'autre parce qu'elle ressent les mêmes émotions, au même moment et à propos du même objet (Auger, 1972). La personne empathique, dont le but est précisément de comprendre l'autre, y arrive parce qu'elle fait l'effort, si petit soit-il, de se mettre à la place de l'autre.

Alors que dans la sympathie, la personne comprend à partir de son propre schème de référence et qu'elle a une conscience de soi accentuée, dans l'empathie, il y a une forme d'oubli temporaire de ses

émotions, de ses valeurs ... pour s'immerger dans le monde subjectif d'autrui (Katz, 1963). Ce qui attire l'attention de la personne sympathique, c'est la similarité entre son émotion et celle de l'autre. Différemment, la personne empathique centre toute son attention sur les sentiments et la situation de l'autre (Katz, 1963). En l'occurrence, Buccheimer (1963) parle de parallélisme des comportements dans la sympathie et de convergence dans le cas de l'empathie. Finalement et contrairement à la sympathie, l'empathie ne reflète pas une implication émotionnelle "excessive". La compréhension empathique ne requiert pas que la personne ressente personnellement les sentiments vécus par autrui (Auger, 1972; Pearson, 1983; Truax et Carkhuff, 1967). La personne empathique participe à l'expérience d'autrui tout en demeurant émotionnellement indépendante (Kinet et Rogers, 1962).

L'empathie est aussi fort différente de la compréhension dynamique ou du "flair diagnostique" tel que le décrivent Kinet et Rogers (1982). "Le flair diagnostique correspond à une capacité de déceler, d'analyser et de formuler les tendances et les besoins inconscients d'autrui" (p. 108). C'est un processus essentiellement intellectuel où l'autre devient objet d'observation, d'interprétation et d'évaluation. La compréhension empathique, loin d'assumer une fonction diagnostique face au vécu d'autrui, s'efforce de l'appréhender tel que l'autre le perçoit ou le présente (Kinet et Rogers, 1962). Le flair diagnostique est donc une compréhension de l'autre qui s'effectue de l'extérieur plutôt que de l'intérieur, contrairement à l'empathie. Enfin, Kinet et Rogers (1962) ajoutent que "la capacité diagnostique... s'acquiert par une formation professionnelle spécialisée... tandis que

l'empathie s'enracine plutôt dans la personnalité de celui qui la pratique" (p. 108). La partie portant sur les caractéristiques des personnes empathiques fait aussi ressortir cet aspect un peu plus loin.

Les principales différences entre l'empathie, la sympathie et le flair diagnostique résident dans l'adoption du cadre de référence et dans le niveau d'engagement de la personne. Etre empathique, c'est comprendre l'autre de l'intérieur - contrairement au flair diagnostique - sans être envahi par les émotions de cette personne - contrairement à la sympathie. C'est un processus subtil, complexe, presque paradoxal qui, concluent plusieurs auteurs, exige un certain équilibre entre l'engagement et le détachement vis-à-vis autrui (Bergin et Garfield, 1971; Fenichel, 1945: voir Katz, 1963; Katz, 1963; Lesh, 1970; Rogers, 1968; Truax et Mitchell, 1971: voir Dubois, 1973). La personne empathique doit être capable de participer à l'expérience subjective d'autrui tout en demeurant elle-même "au-dessus de la mêlée", tel que le dit si bien Reik (1949: voir Katz, 1963, p. 44).

Pour Katz (1963), l'empathie est le seul moyen qu'une personne possède pour apprécier la signification qu'a tel ou tel évènement pour l'autre: comment il se voit comme père ou quel conflit intérieur le conduit à "surtravailler". C'est une forme de compréhension qui permet d'appréhender l'être humain, non dans ce qu'il a de général, d'universel, mais dans tout ce qu'il a d'unique, de personnel et de caractéristique. L'empathie ne forme pas, selon lui, la totalité du processus d'aide mais en constitue une partie fort imposante et importante.

A présent, ce travail se tourne vers une conception plus spécifique, plus recherchée de l'empathie. En suivant l'évolution de Rogers, il est ici question de la définition qu'il donne de l'empathie et des différentes dimensions qu'il y intègre. Il s'agit d'un thème sur lequel Rogers s'est beaucoup penché au cours de son travail.

C. L'empathie selon Carl R. Rogers

L'empathie occupe une grande place au sein de l'approche rogérienne. Elle représente la pierre angulaire de la thérapie centrée-sur-le-client. Du moment où Rogers prend conscience des effets thérapeutiques de l'écoute et du reflet des émotions, il consacre beaucoup de temps et d'énergie à pénétrer ce phénomène. Dans son article: "Empathic: an unappreciated way of being" (1975), Rogers relate sa propre démarche face au concept d'empathie.

Rogers donne plusieurs définitions au concept d'empathie (1957, 1959, 1968, 1975). Toutefois, aucun changement sensible n'est noté dans sa perspective globale du phénomène empathique. A chaque définition succède une autre plus élaborée et plus explicite. Au cours de ses travaux, Rogers précise sa pensée et raffermi sa position face à l'empathie.

La définition suivante exprime succinctement les idées de base de la conception rogérienne de l'empathie. C'est une des premières définitions que Rogers formule et fort probablement, la plus populaire de l'ensemble. Etre empathique, c'est:

Sentir le monde privé du client comme s'il était le vôtre - sans jamais oublier la qualité du "comme si" - telle est l'empathie et elle apparaît essentielle à la thérapie. Sentir la peur, la colère ou la confusion du client comme si elle était la vôtre, cependant sans que votre propre colère, peur ou confusion n'intervienne, c'est la condition que nous tentons de décrire... (1957, p.99).

Une personne empathique vit l'univers intérieur d'une autre personne comme s'il était le sien propre, sans confondre un et l'autre.

La qualité du "comme si" est un élément sur lequel Rogers insiste beaucoup dans sa conception de l'empathie. "Si cette qualité du "comme si" est oubliée, l'état en est un d'identification" affirme-t-il (1959: voir Rogers, 1975, p. 3). Il importe que le thérapeute se différencie du client, qu'il demeure lui-même face à ce dernier. Le thérapeute empathique ne se trouve pas envahi par le monde du client au point tel qu'il ne sache plus distinguer ses propres émotions de celles du client. Cela même détruit l'empathie. Il s'agit pour le thérapeute de sentir, de comprendre "ce que le client éprouve dans son monde intérieur comme le client le voit et le sent, sans que sa propre identité se dissolve dans ce processus empathique" (Rogers, 1968, p. 49).

L'empathie s'avère un phénomène complexe. Elle demande certains éclaircissements. Qu'est-ce qu'implique la compréhension empathique en termes plus "concrets"? Comment être empathique? Dans ses travaux subséquents (1968, 1975), Rogers révèle les nombreuses

facettes de la compréhension empathique.

Etre empathique, dit-il, suppose que le thérapeute adopte le cadre de référence de son client. Le thérapeute empathique entre dans le monde privé du client et le voit sous le même angle que ce dernier. Il s'y meut librement, sans piétiner des conceptions personnelles précieuses au client et perd tout désir de juger et d'évaluer. Il est sensible à la communication affective d'autrui: à la présence, à la nature et à l'intensité des émotions. Le thérapeute empathique est conscient à chaque moment de la peur, de la rage, de la tendresse qu'expérimente le client, peu importe ce qui surgit en lui. Il suit le mouvement interne du client, le flux et le reflux de ses émotions. Il saisit non seulement les sentiments et les significations personnelles qui sont évidentes pour le client mais aussi ceux dont il est à peine conscient, que le client ne voit et n'exprime qu'obscurément ou confusément.

Alors qu'en 1957, Rogers introduit une certaine expérimentation des émotions du client (sentir), il en est autrement lorsqu'il reprend cette définition en 1959. "Etre empathique, c'est percevoir..." (voir Rogers, 1975, p. 3). C'est essentiellement un acte de perception. L'empathie ne demande pas au thérapeute qu'il ressente personnellement les sentiments du client. Ainsi il continue: "... c'est percevoir le cadre de référence interne d'un autre avec précision et avec les composantes et les significations émotionnelles qui s'y rapportent...".

En termes simples, la compréhension empathique représente pour Rogers, la capacité de se mettre à la place de l'autre, dans sa peau et de voir avec toutes les nuances possibles, comment sont les choses pour lui: comment il perçoit et réagit au monde et comment il se voit et s'expérimente lui-même. Le thérapeute empathique reconnaît la perception subjective qu'a le client de ses expériences et de son univers, et c'est précisément ce qu'il recherche et comprend. L'empathie est une compréhension subjective de l'autre plutôt qu'objective, mais elle s'attache au point de vue même du client plutôt qu'à tout autre.

Une seconde dimension de l'empathie dans la théorie de Rogers, passée sous silence jusqu'à présent, est la communication de l'empathie. En 1957, suite à sa description de la compréhension empathique (voir à la p. 16 de ce travail), Rogers ajoute ceci:

Quand le monde du client est ainsi clair pour le thérapeute et qu'il peut s'y mouvoir librement, il peut dès lors, tout aussi bien communiquer sa compréhension de ce qui est clairement connu du client, comme de ce qu'il est partiellement conscient (p. 99).

Il ne suffit pas de comprendre l'autre. Pour être aidant, le thérapeute doit aussi communiquer quelque chose de cette compréhension à son client. C'est en communiquant ce qu'il perçoit, avec des yeux frais et non-apeurés, du monde du client, que le thérapeute permet à celui-ci de prendre conscience de son vécu et de l'intégrer à son quotidien. De plus, la communication constitue un excellent moyen pour le thérapeute de vérifier sa perception et par conséquent, d'être guidé par les réponses que le client lui renvoie. Rogers (1975) émet cependant une

réserve au sujet de la communication de l'empathie. Il est bon de faire valoir les différents éléments de l'expérience interne du client mais il peut s'avérer néfaste de découvrir des sentiments dont celui-ci est totalement inconscients, parce que trop menaçants. La communication est un aspect important de l'empathie mais en gardant toujours à l'esprit que le but est d'aider le client.

En somme, la conception rogérienne de l'empathie est composée de deux volets. Dans un premier temps, il y a la compréhension empathique où il s'agit d'assumer le cadre de référence interne d'une autre personne et de devenir sensible à ce qu'elle vit et ressent. Et dans un deuxième temps, il y a la communication, parfois parcellaire, de cette compréhension. Rogers est loin de l'écoute et du reflet des émotions, même si ces deux comportements font corps avec sa description de l'empathie. Alors qu'en 1957, il considère l'empathie comme un état, il reconnaît dans une rétrospective de ses recherches (Rogers, 1975), qu'il s'agit plutôt d'un processus. C'est une façon d'être ("a way of being") dynamique, complexe et surtout essentielle à la relation d'aide. L'empathie représente un mode primaire pour comprendre l'autre et promouvoir le changement et le développement de sa personnalité. C'est le moyen le plus délicat et le plus puissant qu'a un thérapeute de s'utiliser lui-même.

Malgré la volonté de Rogers (1957) de rendre ce concept clairement observable et mesurable, il semble que sa description de l'empathie réfère essentiellement à un processus interne. Conceptualisée de cette manière, affirment certains auteurs, l'empathie est une

attitude, une façon d'être ou de percevoir chez le thérapeute et non quelque chose que celui-ci dit ou fait (Bachrach, 1976; Corcoran, 1981). Cela n'est pas sans poser certaines difficultés face à l'étude quantitative du phénomène empathique.

Truax et par la suite Carkhuff, s'intéressent aux travaux de Rogers. Ils entreprennent de vérifier expérimentalement les nombreuses conclusions rogériennes au sujet de l'empathie. Toutefois, étant donné la nature même de la description effectuée par Rogers de l'empathie, il leur est impératif de procéder à certains changements dans la construction initiale de cet auteur pour satisfaire aux exigences de la recherche. La partie suivante présente la nature des changements effectués par Truax et Carkhuff, et du fait, énonce comment s'articule leur conception de l'empathie.

D. L'empathie selon Truax et Carkhuff

Très tôt dans son travail, Truax décèle "l'immensurabilité" du phénomène empathique tel que véhiculé par Rogers (Hackney, 1978). Comment mesurer quelque chose qui ne se voit pas, ne se dit pas et ne se fait pas? Pour pallier à ce manque, Truax (1961) décide de reprendre la définition de Rogers (1957) en ces termes: - Truax parle d'"empathie exacte" plutôt que d'empathie, sans toutefois spécifier le pourquoi d'une telle distinction. -

L'empathie exacte implique plus que juste l'habileté du thérapeute à sentir le "monde privé" du client comme s'il était le sien propre. Elle implique aussi plus que la seule habileté du thérapeute à comprendre ce que le client veut dire... L'empathie exacte implique à la fois la sensibilité aux sentiments courants et la facilité verbale à communiquer cette compréhension dans un langage accordé aux sentiments propres du client (voir Bachrach, 1976, p. 37).

Cette définition diffère significativement du concept proposé par Rogers (1957, 1975). Truax tente d'objectiver le concept en reliant l'empathie à des phénomènes extérieurs, observables et mesurables. Il est ici question de "facilité verbale" et de "langage accordé aux sentiments du client". L'empathie exacte ne demande pas seulement au thérapeute "d'être sensible à" mais aussi de communiquer adéquatement cette sensibilité au client. La compréhension et la communication forme un tout indissociable dans l'empathie.

Truax (1961: voir Bergin et Solomon, 1970) considère d'autres composantes dans sa conception de l'empathie. Il discute de l'ensemble des qualités vocales, du langage et du moment choisi par le thérapeute pour communiquer sa compréhension au client. A son avis, les qualités vocales doivent refléter le sérieux, l'intention et la profondeur des sentiments du client. Le langage doit correspondre à celui de l'aidé et la communication doit s'effectuer à un moment où son contenu est proche du vécu présent du client. Un thérapeute empathique ne donne pas l'impression d'être à la remorque de son client. Il accompagne ce dernier dans sa propre exploration de soi.

Considérant l'ensemble des éléments apportés par Truax pour asseoir l'empathie dans une réalité objective, il est évident que la communication retient toute son attention. Ce sont les qualités mêmes de la communication qui indiquent la présence ou l'absence d'empathie chez le thérapeute: la voix, le langage, le contenu et le moment de cette communication. L'Accurate empathy scale (Truax, 1961a) s'inspire des réponses du thérapeute plutôt que de son attitude ou de ses intentions. Bachrach (1976) affirme, dans un bilan des travaux sur l'empathie, que la description de Truax (1961) a vraiment pour effet de modifier la perspective des chercheurs face à ce concept. Il passe d'une "façon de percevoir à une façon de communiquer", d'un "processus intrapsychique à un comportement observable" (p. 37).

En 1965, commence un travail de collaboration entre Truax et Carkhuff. Malgré les nombreux points soulevés par Truax jusqu'à présent, ces deux auteurs définissent l'empathie sans plus de précision: "l'habileté avec laquelle le thérapeute est capable de reconnaître et de communiquer l'être intérieur du client" (voir Hackney, 1978, p. 36). Ce n'est qu'en 1967 que Truax et Carkhuff précisent la nature des habiletés requises: "L'empathie implique l'habileté à percevoir et à communiquer exactement et sensiblement, les sentiments du client et la signification de ces sentiments" (p. 285). Une telle compréhension exige du thérapeute qu'il assume le cadre de référence de son client, mais il n'est pas nécessaire ni même désirable, que celui-ci partage ou ressente les mêmes sentiments que son client. L'empathie est une appréciation et une conscience sensible des sentiments de ce dernier. Un autre aspect important de l'empathie est la communication exacte et sensible de ce

qui est perçu par le thérapeute.

Corcoran (1981) renchérit la différence entre une telle version de l'empathie et celle de Rogers. A son avis, la vraie définition de l'empathie - sentir l'expérience du client - est remplacée par des habiletés de perception et de communication. Truax et Carkhuff déplacent l'attention sur la qualité de la communication qui ne constitue en fait que la seconde composante du phénomène empathique.

Le modèle de Carkhuff (1969) illustre à nouveau l'intérêt pour l'aspect verbal de l'empathie. Inspiré des travaux précédents et de l'Accurate empathy scale (Truax, 1961a), Carkhuff construit sa propre échelle de mesure de l'empathie. L'Empathic understanding scale gradue la compréhension empathique sur cinq niveaux. Pour ce faire, elle se base exclusivement sur les réponses du thérapeute. Les deux premiers niveaux ne correspondent pas véritablement à une empathie efficace en relation d'aide. Les réponses du thérapeute soustraient considérablement aux communications du client. Au niveau 3, l'empathie est minimale. La communication de l'aidant est essentiellement interchangeable avec celle de l'aidé. Aux niveaux 4 et 5, la compréhension est beaucoup plus profonde. Les réponses du thérapeute relèvent non seulement les émotions de surface mais une partie ou la totalité des sentiments que le client n'arrive pas à exprimer clairement.

L'Echelle d'empathie de Carkhuff présume donc d'une relation étroite entre la communication et la compréhension empathique. C'est dans les émissions verbales du thérapeute que se manifeste et se juge

l'empathie. Ainsi en vue de faciliter l'entraînement des thérapeutes, Carkhuff (1969) formule quelques paramètres à la communication de l'empathie. Il soutient que le thérapeute est plus efficace:

- s'il se concentre intensément sur les expressions verbales, posturales et faciales, et sur les gestes de son client;
- s'il débute par des réponses interchangeables;
- si son langage est en harmonie avec celui du client;
- s'il exprime une charge émotionnelle similaire à celle du client;
- s'il communique souvent ce qu'il perçoit chez son client;
- s'il étend sa communication aux sentiments plus profonds;
- et s'il emploie les réactions du client comme le meilleur indice d'efficacité de ses réponses (p. 202).

En formulant ces paramètres, Carkhuff donne des bases concrètes à l'empathie. Il met encore plus l'accent sur les comportements visibles et les expressions verbales du thérapeute (Hackney, 1978). Tout comme dans le modèle de Truax (1961), la communication occupe une grande place chez Carkhuff. Elle est non seulement un moyen de manifester son empathie mais le but ultime des réponses empathiques (Carkhuff, 1969). En communiquant au client une compréhension profonde de son vécu, le thérapeute lui permet d'élargir et de clarifier sa conscience et sa compréhension de lui-même. Carkhuff (1971) définit donc l'empathie comme suit: "l'habileté à reconnaître, sentir et comprendre les sentiments qu'une autre personne a associés avec ses expressions comportementales et verbales, et de lui communiquer exactement cette compréhension" (Voir Hackney, 1978, p. 36). Pour Carkhuff, comme pour

Truax (1961), l'empathie implique plus que l'habileté à saisir le vécu d'autrui. C'est comprendre et communiquer cette compréhension. La communication s'avère ici une dimension essentielle.

Il est évident à présent qu'avec l'impératif d'opérationnaliser le concept d'empathie, Truax et Carkhuff arrivent à une définition différente de celle présentée par Rogers (1957). Corcoran (1981) semble reprocher à ces deux auteurs de déformer les propos de Rogers. "L'empathie exacte est, par définition, un processus de communication qui ne reflète en rien l'expérience empathique" (p. 31). Selon ce même auteur, Truax et Carkhuff s'intéressent presque exclusivement au processus de communication et ce, au mépris du processus par lequel un thérapeute est capable de sentir l'expérience du client. Pour sa part, Hackney (1978) affirme que cette démarche est nécessaire. Certes, les définitions de Truax et de Carkhuff font une entorse à la conception originale de l'empathie mais elle permettent aux chercheurs de concevoir ce phénomène autrement que comme un état intérieur ou une condition. L'empathie devient un processus externe, une habileté observable et mesurable. L'aspect le plus important de la démarche de Truax et Carkhuff est de rendre le concept d'empathie accessible à la recherche.

A partir des textes de Rogers, de Truax et Carkhuff et des nombreux auteurs cités jusqu'à présent, il est possible d'identifier certaines caractéristiques propres à la personne empathique. La partie suivante énonce les différentes qualités chez un individu qui, de près ou de loin, sont impliquées dans sa capacité d'empathie.

Caractéristiques de la personne empathique

"L'empathie est difficile à réaliser et requiert un certain nombre d'habiletés" affirme Pearson (1983, p. 173). Parmi ces habiletés, plusieurs furent mentionnées dans les définitions précédentes: capacité d'écoute, sensibilité aux émotions et facilité verbale. En fait, ces qualités sont intimement liées au processus empathique. Cependant, il existe d'autres qualités qui, moins évidentes, s'avèrent aussi très importantes dans le phénomène empathique. Kinget et Rogers (1962) soutiennent que c'est dans les caractéristiques personnelles du thérapeute qu'il faut peut-être chercher l'explication des différences au niveau de la capacité empathique. Ce sont précisément ces qualités internes ou ces dispositions personnelles, que nombre d'auteurs attribuent à la personne empathique, qui sont dégagées dans cette partie.

L'empathie étant assimilée à une forme de "sensibilité altérocentrique" (Kinet et Rogers, 1962), elle s'avère incompatible avec l'égoцентриté et l'insensibilité chez un individu (Clark, 1980; Howell, 1982). Les premières qualités à reconnaître chez les personnes empathiques sont l'intérêt et la sensibilité à autrui (Pearson, 1983; Pietrofesa et al., 1971). La personne empathique est capable de se décentrer de sa propre personne; de suspendre son moi temporairement. Elle est suffisamment dégagée de ses besoins, valeurs, sentiments et préoccupations personnelles pour se permettre de quitter provisoirement son schème de référence et s'introduire dans le monde subjectif d'autrui (Auger, 1972; Basch, 1983; Beaulieu et Mercier, 1979; Héту, 1982; Katz, 1963; Kinet et Rogers, 1962; Pearson, 1983; Rogers, 1975; Truax et

Carkhuff, 1966: voir Carkhuff et Berenson, 1967). En "s'abstenant d'appliquer les critères réalistes, objectifs et rationnels qui le guident en dehors de son interaction avec ses clients" (Kinet et Rogers, 1962, p. 106), le thérapeute empathique évite de poser un jugement sur le vécu de son client.

Le thérapeute empathique est a priori une personne sécurisée (Hogan, 1975; Katz, 1963; Lesh, 1970; Pietrofesa et al., 1971; Rogers, 1975; Smith, 1969). Il tend à être moins défensif (Hogan, 1975; Smith, 1969), plus flexible (Katz, 1963) et plus spontané (Katz, 1963; Pietrofesa et al., 1971) dans ses relations interpersonnelles. Il tolère facilement l'idiosyncrasie de ses clients (Hogan, 1975) parce qu'il est capable de risquer d'expérimenter l'inconnu et le différent (Katz, 1963) et qu'il tolère bien sa propre anxiété (Fox et Goldin, 1964: voir Carkhuff et Berenson, 1967; Katz, 1963; Truax et Carkhuff, 1966: voir Carkhuff et Berenson, 1967).

Cette sécurité ou paix intérieure lui permet, en fait, de s'abandonner et de participer aux émotions et aux expériences les plus profondes et intenses de l'être humain, sans peur et sans avoir envie de faire quoi que ce soit pour ou contre elles (Lesh, 1970). Tout comme il peut expérimenter une panoplie d'émotions, de rôles et de situations avec un même client, il peut répondre empathiquement à une variété de clients (Katz, 1963).

La personne empathique est ouverte à l'expérience d'autrui mais aussi à sa propre expérience (Carkhuff et Berenson, 1967; Corcoran,

1981; Katz, 1963; Lesh, 1970; Pearson, 1983). Elle est consciente de ses sentiments, motivations, limites..., bref, d'elle-même (Auger, 1972; Katz, 1963; Lesh, 1970; Rogers, 1964: voir Lesh, 1970). Elle est suffisamment capable d'introspection personnelle pour ne pas être menacée par l'expérience intérieure d'autrui, ni être tentée de confondre ses propres sentiments avec ceux de l'autre (Auger, 1972; Basch, 1983; Dubois, 1973; Lesh, 1970). Lesh (1970) mentionne cette qualité comme une des plus importantes chez le thérapeute. Si ce dernier n'a pas idée de ce que ses expériences propres sont opposées ou en relation avec celles de son client, c'est à ce moment qu'intervient la projection. Le thérapeute voit en autrui ce qu'il ressent lui-même mais dont il est inconscient. Auger (1972) soulève "...qu'avant de prétendre aider un être humain à visiter sa maison intérieure, il semble juste de demander au thérapeute d'avoir fait lui-même cette exploration" (p. 50).

Il ressort que le thérapeute empathique est une personne capable de s'engager profondément (Katz, 1963; Smith, 1969) mais sans pour autant se perdre dans autrui (Katz, 1963). Il possède le sens de son identité personnelle (Hogan, 1969: voir Martin et Toomey, 1973; Katz, 1963) et demeure émotionnellement indépendant (Kinet et Rogers, 1962; Pearson, 1983; Smith, 1969). Autant il est capable de s'unifier à son client, autant il est capable de s'en séparer (Schuster, 1979). Il s'avère que cette capacité de neutralité et de détachement vis-à-vis autrui le rend capable d'une perception beaucoup plus complexe et différenciée (Hogan, 1969: voir Martin et Toomey, 1973; Rogers, 1957).

Katz (1963), ayant décerné un chapitre entier aux caractéristiques de la personne empathique, ajoute certaines qualités supplémentaires. Le thérapeute empathique est non seulement capable d'avoir une attitude d'amour et de respect envers son client mais aussi envers lui-même. Il apprécie ce qu'il est: ses forces, ses faiblesses, et se respecte profondément. Il est capable de se voir et de s'expérimenter d'une façon positive et joyeuse. Il fait confiance à ses sentiments, son instinct, ses impulsions pour le guider. Hogan (1975) confirme ceci lorsqu'il dit considérer la personne empathique comme un modèle de confiance et d'acceptation de soi. Finalement, Katz (1963) mentionne que pour être empathique, une personne doit pouvoir utiliser la régression facilement. Lesh (1970) parle de "régression adaptative" alors que Shafer (1954: voir Lesh, 1970) souligne la "régression-au-service-de-l'ego". Selon Katz (1963), la personne empathique n'est pas celle qui utilise son énergie pour se protéger ou maintenir un statu quo mais celle dont l'énergie circule librement, à l'intérieur comme à l'extérieur d'elle-même.

Il existe peu d'études présentement qui traitent des caractéristiques de la personne empathique. Trois seulement sont relevées dans la littérature actuelle. Il semble qu'elles confirment les assertions et les données théoriques et/ou empiriques précédentes.

Les plus récentes sont celles de Lesh (1970) et de Halpern (1955). Lesh trouve une relation positive entre l'ouverture à l'expérience mesurée par le "Experience inquiry" de Fitzgerald (1966) et

l'empathie mesurée par l'"Affective sensitivity scale" de Kagan et al. (1967). Plus une personne est ouverte à l'expérience intérieure et extérieure, plus elle apparaît être empathique. Pour sa part, Halpern conclut que la satisfaction de soi est significativement reliée à l'empathie. Il suggère qu'une personne qui est à l'aise avec la majorité de ses propres comportements est plus susceptible d'être empathique que celle qui est largement insatisfaite d'elle-même.

Dymond (1950) effectue une recherche systématique au sujet des caractéristiques de la personne empathique. Recueillis à l'aide du Rorschach et du Test d'aperception thématique (T.A.T.), ces résultats révèlent que la personne hautement empathique est ouverte, affectueuse et chaleureuse. Son niveau de sécurité est tel qu'elle peut manifester un réel intérêt envers autrui. Elle est sensible aux sentiments et aux besoins des autres. Les relations entretenues avec son entourage sont fort importantes. Basées sur l'égalité, la mutualité et l'interdépendance, ses relations sont intimes, riches et satisfaisantes. C'est une personne flexible, spontanée et optimiste. Elle s'adapte fort bien aux autres. Si elle est considérée comme une personne sensible et émotive, il est juste d'ajouter que cette sensibilité et cette émotivité sont bien contrôlées et richement appréciées chez elle. Elle ne montre ni signe d'anxiété, ni dépression. La personne empathique possède un bon équilibre et vit une grande paix avec elle-même.

Considérant l'ensemble des qualités attribuées à la personne empathique, il est plus facile de comprendre pourquoi Rogers (1968) soupçonne fortement que la relation d'aide optimale est celle qui est

créée par une personne d'une grande maturité psychologique. Nombreuses, les caractéristiques de la personne empathique démontrent une façon d'être plutôt exceptionnelle. Ce travail les reprendra un peu plus loin dans ce chapitre en vue de les comparer aux caractéristiques de la personne actualisée ou qui s'actualise.

Cette description met fin à la première partie de ce chapitre. Le but de cette dernière était évidemment de permettre une plus grande compréhension du concept d'empathie: ses origines, son évolution et sa signification. La deuxième partie présente la seconde variable de cette recherche, soit le concept d'actualisation de soi.

Concept d'actualisation de soi

La présentation du concept d'actualisation de soi se divise en quatre parties. La première partie situe le concept de façon globale. Retraçant ses origines, elle démontre sa valeur et sa signification au sein de la psychologie humaniste. La deuxième partie, plus spécifique, met l'accent sur les travaux du principal auteur dans ce domaine: Abraham H. Maslow. Il est question de sa démarche et de sa conception du phénomène. La troisième partie se penche sur la théorie de l'actualisation d'Everett L. Shostrom. Discutée en opposition avec la manipulation, l'actualisation de soi est à nouveau définie et explicitée. Finalement, la quatrième partie concerne les caractéristiques de la personne actualisée ou qui s'actualise. Utilisant les travaux des deux auteurs précédents, elle identifie les principales qualités de cette personne.

Concept d'actualisation de soi: aperçu général

L'actualisation de soi est un concept d'origine assez récente. Introduit par Goldstein en 1939, il se développe surtout au début des années 1950. Deux auteurs contribuent particulièrement à son développement: Abraham H. Maslow et Everett L. Shostrom. Le premier investigue et précise la nature du phénomène et le deuxième l'opérationnalise.

"Actualisation de soi" signifie essentiellement "devenir soi-même". C'est un concept fort important en psychologie humaniste. Rappelant les origines et la philosophie de ce mouvement, les paragraphes suivants considèrent le rôle du concept d'actualisation de soi au sein de cette approche.

A. La psychologie humaniste et le concept d'actualisation de soi

Voilà déjà quelques décennies, la psychologie assiste à l'éclosion d'une nouvelle école de pensée: l'humanisme. Son approche de l'être humain et de la psychothérapie se distingue du behaviorisme et de la psychanalyse. La psychologie humaniste, tel que l'exprime Maslow (1972):

prend pour but la croissance et l'accomplissement de l'être humain et vise le développement intégral des possibilités de l'homme, le libre accomplissement de sa structure intérieure plutôt que sa répression ou sa forclusion (p. 5).

Au déterminisme et au négativisme des courants traditionnels de pensée, le mouvement humaniste substitue une vision optimiste et

responsable de la nature humaine. Dans cette perspective, l'homme n'est ni un objet de conditionnement, ni un prisonnier de son passé et ni un être à refaire ou à mater. Il est considéré comme un être vivant doué d'une personnalité et de potentialités et qui tend de plus en plus vers l'actualisation de soi.

Selon les psychologues humanistes, le but souverain de l'homme n'est pas de réduire la tension ou d'atteindre un équilibre homéostatique mais de se développer, de se réaliser et de s'actualiser (Allport, 1967; Bugental, 1965; Combs et Snygg, 1959: voir Patterson, 1974; Goldstein, 1939: voir Bugental, 1973; Maslow, 1970, 1971, 1972, 1973; Rogers, 1968). Tout être humain vise, consciemment ou inconsciemment, à exprimer ses capacités et potentialités, à devenir ce qu'il est réellement; à vivre en accord avec sa propre nature. Cela fait presque partie des impératifs chez lui. Bafouer ou rejeter ce besoin signifie le plus souvent renoncer au bien-être, à la santé et à l'intégration personnelle. Maslow (1967: voir Schultz, 1977) l'exprime clairement dans son article "Neurosis as a failure of personal growth": "Si une personne planifie délibérément d'être moins que ce qu'elle est capable d'être, elle peut être sûre d'être malheureuse tout au long de sa vie".

De la même façon, les psychologues humanistes affirment que le but ultime de la psychothérapie n'est pas l'élimination de la pathologie ou la réalisation d'un niveau de normalité indéfinie et indéfinissable mais l'orientation d'un individu vers l'actualisation de soi. C'est vers cela que devrait vraisemblablement conduire une bonne thérapie selon Rogers (1963). "Aider les personnes à devenir plus entièrement ce

qu'elles sont déjà, à réaliser, à actualiser plus pleinement leurs potentialités" est non seulement le rôle du thérapeute, aux dires de Maslow (1973, p. 367), mais celui de tout éducateur: parent, enseignant, etc... "Ontogogie" est finalement le terme suggéré par Bugental (1965: voir Maslow, 1973) pour mieux désigner la thérapie et le counseling. Celui-ci signifie précisément "aider les gens à se réaliser au mieux de leurs possibilités" (p. 366).

En somme, la psychologie humaniste se distingue des autres écoles en ce qu'elle s'intéresse vivement à la santé, au développement et à la croissance de l'individu. Fondamentalement convaincue des richesses intérieures de l'être humain, elle vise la plus complète expression de l'homme plutôt que sa négation. L'actualisation de soi, en ce qu'elle signifie "devenir authentiquement et pleinement humain", est le concept désigné¹ pour exprimer cette orientation. Considéré comme le but positif de l'être humain et de la psychothérapie, l'actualisation de soi est au coeur de l'approche humaniste.

Que signifie plus précisément "s'actualiser"? Qu'est-ce que cela implique? A travers les travaux de Maslow, la prochaine partie

¹ Il est à noter qu'au concept d'actualisation de soi s'associent plusieurs autres concepts: le fonctionnement optimal (Rogers, 1963); l'authenticité (Bugental, 1965); la maturité (Allport, 1955); la personnalité adéquate (Combs et Snygg, 1959); la réalisation de soi (Horney, 1950); l'individuation (Jung, 1933) et la productivité (Fromm, 1941: voir Bühler et Allen, 1972; Bugental, 1973; Fredenburgh, 1971; Patterson, 1974; Schultz, 1977). Développés à quelques exceptions près au milieu du siècle, tous ces concepts illustrent, selon leur propre tangente, la tendance croissante de la psychologie à prendre pour fin la personne humaine et son plein épanouissement.

explicite le phénomène de l'actualisation de soi.

L'actualisation de soi selon Abraham H. Maslow

Psychologue humaniste, Abraham H. Maslow est considéré comme le principal promoteur du concept d'actualisation de soi. Historiquement, c'est Goldstein (1939) qui introduit le terme mais c'est Maslow qui lui donne sa substance. Au cours de ses recherches, il définit le concept, décrit le processus et identifie certaines caractéristiques communes aux personnes actualisées ou qui s'actualisent. Pour établir sa théorie de l'actualisation de soi, Maslow emprunte cependant un chemin peu orthodoxe. La présente partie rapporte par quel cheminement Maslow établit sa théorie et comment il l'articule.

A. Origines de la théorie de l'actualisation de soi chez Maslow

C'est au début des années 1950, suite à une étude qu'il qualifie de pré-scientifique, qu'Abraham H. Maslow développe le concept d'actualisation de soi. En admiration devant deux de ses professeurs, il tente d'identifier par observation ce qui fait leur singularité. Il remarque chez eux certaines caractéristiques qui les distinguent clairement de la masse: "De tels gens paraissent se réaliser et faire du mieux qu'ils peuvent faire..." (voir Maslow, 1970, p. 150).

Enthousiaste de ses découvertes, Maslow entreprend d'approfondir ce qui n'était jusque-là qu'une curiosité personnelle. Il se demande s'il ne pourrait pas retrouver ces mêmes qualités chez d'autres personnes. Il scrute minutieusement son entourage: amis, connaissan-

ces, personnalités importantes et étudiants de niveau collégial, et sélectionne 49 personnes lui apparaissant comme des modèles de santé psychologique. Il questionne la réalité de ces individus, utilisant une variété de techniques: entrevues, libre-association, techniques projectives avec les sujets vivants et analyse de matériel biographique ou autobiographique avec les autres. Les résultats de son étude sont si probants et excitants qu'il décide de les publier (Maslow, 1970). Son premier article porte sur les critères d'actualisation personnelle (Jourard, 1972) et sera suivi de plusieurs ouvrages jusqu'en 1971.

Bref, c'est par l'étude de gens psychologiquement sains ou selon son appellation, des plus dignes représentants de l'espèce humaine, que Maslow arrive à bâtir sa théorie de l'actualisation de soi. Sa démarche est assez inhabituelle, en ce sens qu'elle ne s'inspire pas des critères scientifiques conventionnels. Cependant, tel que l'exprime Maslow (1970), elle fait la lumière sur un phénomène qui jusqu'alors était demeuré intraitable, faute de méthodologie. Apportant de nombreuses données sur la santé psychologique ou l'actualisation de soi, la théorie de Maslow, quoique discutable, trouve confirmation auprès de nombreux auteurs. Parmi eux, Maslow (1973) cite Rogers (1961) et Bugental (1965). Les pages suivantes énoncent les principaux éléments de cette théorie.

B. La théorie de l'actualisation de soi de Maslow

Maslow développe sa théorie de l'actualisation de soi à l'intérieur d'une théorie plus globale de la motivation humaine. Malgré

la difficulté ressentie au début de ses recherches, il donne cette première définition au concept. L'actualisation de soi c'est: "l'utilisation et l'exploitation optimale des talents, capacités, potentialités, etc..." (1970, p. 150). Ceci inclut, spécifie-t-il, l'expression et la mise en oeuvre de l'ensemble des traits et potentialités propres à l'espèce humaine et à l'individu: capacités physiques, intellectuelles, émotives et instinctives. "Ce qu'un homme peut être, il doit l'être" (Maslow, 1970, p. 46). S'actualiser, c'est développer et rendre réel ou actuel tout ce qui est potentiel et caractéristique chez soi. Cela signifie pour un individu: devenir de plus en plus ce qu'il est profondément; faire ce qu'il est personnellement et humainement capable de faire.

L'actualisation de soi, affirme Maslow, est un besoin fondamental, inné et universel chez l'être humain. Pour être en paix avec elle-même, une personne doit être fidèle à sa propre nature. Malheureusement, ajoute-t-il, cette tendance peut facilement être niée, refoulée ou inhibée par l'individu et/ou le milieu social. Tout comme un gland a besoin d'eau, de terre et de soleil pour devenir chêne, l'homme exige de très bonnes conditions pour se développer et s'actualiser.

Dans sa théorie de la motivation, Maslow mentionne la gratification des besoins de base comme condition sine qua non à l'émergence de l'actualisation de soi chez l'être humain. Un individu préoccupé à acquérir les éléments extérieurs pouvant combler ses besoins physiologiques, de sécurité, d'amour, d'appartenance et d'estime de soi, dispose de très peu d'énergie pour s'actualiser. Il est motivé par la déficien-

ce plutôt que par la croissance.

Il n'est pas étonnant, considérant la vulnérabilité du besoin d'actualisation de soi aux conditions environnantes, que Maslow en arrive à la conclusion suivante:

L'actualisation de soi est un état acquis pour peu de gens. Pour la plupart ce n'est qu'un espoir, une aspiration, un chemin, quelque chose que l'on désire mais qu'on n'a pas encore acquis; cela apparaît cliniquement comme le chemin même vers la santé, l'intégration, le développement de l'être, etc... (1972, p. 182).

Considérée comme une condition exceptionnelle de développement et d'intégration personnelle, l'actualisation de soi s'avère effectivement un phénomène rare. Maslow la retrouve chez seulement un pour cent de la population et surtout chez des personnes âgées. Cependant, ses recherches l'amènent à constater que pour un plus grand nombre de personnes, l'actualisation de soi est autre chose qu'un état. C'est un processus de croissance continu, s'étendant sur toute une vie, où il est plus juste de parler de degrés que d'absence ou de présence. Une personne n'est pas seulement actualisée ou non-actualisée. Elle est plus ou moins engagée dans la voie de l'actualisation de soi. Ainsi, Maslow est amené à reconnaître deux notions de l'actualisation de soi, au cours de ses recherches: l'état et le processus. Au début, il s'intéresse surtout à l'état mais au fur et à mesure qu'il avance sa théorie, le processus occupe une place de plus en plus importante. Cette définition illustre de façon claire et globale le processus d'actualisation de soi.

C'est la mise en oeuvre de ses capacités, de ses qualités; l'accomplissement de sa vocation, de sa destinée; l'approfondissement de la prise de conscience de ce qu'il est et l'acceptation de sa nature profonde; un effort vers l'unité, l'intégration; la mise en oeuvre de toute son énergie personnelle (1972, p. 28).

S'actualiser est une manière de vivre active et dynamique, qui permet à un individu, non seulement de réaliser ses potentialités mais de découvrir, d'accepter, d'exprimer et d'agir sa nature intrinsèque, son moi. C'est se développer et s'accomplir comme être humain, dans toute son unicité et sa totalité. En quelques mots, c'est devenir soi-même.

Il est difficile de dresser la liste des réalités que recouvre l'actualisation de soi. Maslow (1973) compare ce phénomène à une tache d'encre au Rorschach. La forme spécifique de l'actualisation de soi varie grandement d'une personne à l'autre; faisant appel à la subjectivité, à l'unicité, à l'idiosyncrasie de chacune. Pour une, s'actualiser réfère au désir de devenir un parent idéal. Pour l'autre, c'est de performer comme athlète; de peindre des tableaux ou encore d'écrire un livre. Chacune s'actualise selon sa constitution propre. Mais que font concrètement les personnes qui s'actualisent? Maslow (1973) identifie huit dimensions ou comportements relatifs au processus d'actualisation de soi. Selon l'ordre choisi par l'auteur, s'actualiser c'est:

- 1) S'engager totalement dans une activité... sans aucun retour sur soi. Vivre quelque chose à la manière de l'enfant ou de l'adolescent, sans cette conscience de ce que l'on fait. Oublier ses attitudes, sa timidité, ses défenses et s'abandonner totalement à l'expérience du moment. Le mot-clé: "oubli de soi-même".

- 2) Exercer aussi souvent que possible, des choix de croissance plutôt que de se laisser guider par la peur, l'insécurité, etc...
- 3) Agir et réagir en fonction de ses propres voix intérieures plutôt que de s'appuyer sur les bruits extérieurs: la tradition, la mode, les "qu'en-dira-t-on", etc...
- 4) Etre honnête et prendre ses responsabilités. Choisir et assumer ses décisions.
- 5) Exprimer ouvertement ses pensées, ses sentiments, ses réactions, sa nature. Oser être différent de la masse.
- 6) Faire les choses selon son propre désir. Réaliser ses potentialités en tout temps.
- 7) Créer les conditions propices aux expériences du sommet: moment d'extase et de sérénité passager. Il suffit de rejeter les illusions, les mensonges et de faire face à ses lacunes et ses limites.
- 8) Découvrir son noyau intérieur: ses goûts, sa mission, ce qui est bon ou mauvais pour soi. Avoir le courage d'abandonner ses comportements défensifs et destructeurs.

Dans cette description, Maslow démystifie et concrétise le phénomène de l'actualisation de soi. Il souligne que ce n'est pas, contrairement à ce que beaucoup de gens croit, uniquement un grand moment à vivre ou un but lointain que seuls quelques individus peuvent atteindre au tournant de la soixantaine. S'actualiser, c'est surtout s'ouvrir et être fidèle à soi dans ses pensées, ses émotions, ses valeurs et ses comportements. Ce processus est avant tout fait de gestes simples, concrets et quotidiens. Découvrir et promouvoir sa nature véritable peut être aussi simple pour un individu, selon l'exemple même de Maslow (1973), que de savoir s'il aime ou pas les aubergines. L'actualisation de soi est une suite de petites découvertes et

réalisations, et c'est à l'apprentissage de ces petites choses que Maslow destine la psychothérapie et l'éducation dans son ensemble.

Finalement, dans sa théorie de l'actualisation de soi, Maslow émet plusieurs postulats importants. L'être humain est à la base constitué de besoins, de caractéristiques, et de capacités, pour une part uniques, et pour une part culturelles et humaines. Sa tendance fondamentale est d'actualiser ses attributs. Au fur et à mesure qu'une personne satisfait ses besoins de base, elle s'engage dans la voie de l'actualisation de soi. Plus qu'un point d'arrivée, l'actualisation de soi est une orientation, un chemin qui va dans le sens du développement de tous ses aspects et de l'intégration de son être. C'est un processus qui s'intègre à la geste quotidienne. Ce que chacun doit faire découle directement de ce qu'il est réellement et profondément. L'actualisation de soi, c'est devenir tout ce qu'une personne est capable de devenir.

Le concept d'actualisation de soi étant posé selon la théorie de Maslow, ce travail s'intéresse à la conception d'un autre auteur. Everett L. Shostrom est un des chercheurs qui s'est le plus dévoué à l'étude du phénomène de l'actualisation de soi après Maslow, et ce, surtout en vue d'opérationnaliser le concept. Dans les pages suivantes, il sera question de la théorie de l'actualisation selon Shostrom.

L'actualisation selon Everett L. Shostrom

Inspiré des recherches et formulations théoriques de Maslow (1954, 1962) et d'autres psychologues humanistes, existentialistes et

gestaltistes (Rogers, Perls, etc...), Everett L. Shostrom développe sa propre théorie de l'actualisation (Shostrom, 1964). Offrant plusieurs similitudes avec la théorie de Maslow, elle n'est pas pour autant dépourvue d'originalité. L'actualisation est ici considérée en opposition avec la manipulation.

Selon Shostrom (1967), un être humain peut vivre selon deux alternatives: l'actualisation et la manipulation. Il y apporte les définitions suivantes. L'actualisation, c'est découvrir son identité propre et risquer d'être et d'exprimer cette réalité. La manipulation, c'est se créer une façade en vue d'impressionner, contrôler, plaire, protéger, obtenir... Ces deux tendances constituent des façons fort différentes de transiger avec soi, les autres et la vie.

Le manipulateur est une personne qui, dans le seul but de servir ses intérêts, désirs et ambitions, utilise, exploite et contrôle les gens - y compris lui-même - tels des objets. Sa vie et ses relations interpersonnelles sont bataille continuelle. Deux possibilités s'offrent à lui: gagner ou perdre, contrôler ou être contrôlé. Pour gagner, il est prêt à utiliser toutes les armes à sa portée. Il camoufle sa nature et ses sentiments véritables derrière un répertoire de comportements, allant de l'hostilité arrogante à la flatterie servile, selon ce qui lui sera le plus profitable. Tel un jeu d'échec, tout ses mouvements sont sévèrement réfléchis en vue de s'assurer la victoire. Il est tellement préoccupé à trouver des trucs, des manoeuvres, des stratégies pour modeler la réalité à son image, qu'il perd ce que la vie, les autres et lui-même ont réellement à lui offrir. Il va

son chemin avec ses oeillères, ne se permettant de voir, d'entendre, de sentir, d'exprimer et d'agir que ce qui convient le mieux à la situation, à l'enjeu. Il a d'ailleurs développé un système complexe de radar pour savoir en tout temps ce qu'il doit faire. Shostrom (1967) explique que la conduite du manipulateur est souvent inconsciente et généralement motivée par la non-confiance en soi, les autres et la vie. La manipulation est le mode de fonctionnement le plus répandu dans les sociétés actuelles.

A l'opposé, se situe la personne qui s'actualise: "oiseau rare dans sa forme pure" (Shostrom, 1967). Pour elle, la vie est un processus d'auto-développement plutôt qu'une éternelle lutte de pouvoir. Loin d'aller à l'encontre d'elle-même, elle valorise chacun des aspects de sa personne et favorise l'éclosion de tout son être. Loin de contrôler, elle établit avec autrui des contacts réels. Son appréciation de la vie, à la différence du manipulateur, n'est pas fonction des victoires qu'elle remporte sur elle-même et sur les autres. La découverte de sa nature véritable; l'expression honnête de ses sentiments; la réalisation de ses talents et potentialités ainsi que l'intégration de ses forces et faiblesses constituent son plaisir de vivre. Au plus profond d'elle-même, elle se considère, ainsi que ses semblables, non comme un objet ou une marionnette, mais comme une personne. Chacun est pourvu d'une identité et de potentialités uniques qu'il tend de plus en plus à exprimer et à réaliser. "Etre et laisser être" est sans doute l'attitude qui caractérise le mieux la personne qui s'actualise. La partie suivante énonce plus en détails les caractéristiques de cette personne.

Il est possible de constater, suite à ces descriptions, que Shostrom (1967) considère l'actualisation comme une alternative positive à la manipulation. Le changement de la manipulation à l'actualisation est un processus de croissance non seulement possible mais souhaitable pour tout être humain. Dans un continuum, un individu passe de la maladie à la santé, du contrôle à la spontanéité, de l'apathie à l'enthousiasme, et de l'auto-destruction à l'auto-valorisation. Adhérent aux principes de la psychologie humaniste, Shostrom (1967) affirme que favoriser ce cheminement constitue le but ultime de la psychothérapie.

Comment s'établit le processus d'actualisation chez un individu? Pour Shostrom (1967), il commence avec une sorte de "patriotisme envers soi-même". Plus une personne apprécie ce qu'elle est, plus elle tend à s'actualiser. Conséquemment, plus il y a d'aspects en elle qu'elle réproouve et disqualifie, plus elle se sent "chose" et plus elle a besoin de manipuler. Ainsi s'actualiser, décrit-il dans ses écrits (1964, 1967, 1973a), c'est:

- prendre conscience de sa structure intérieure;
- reconnaître et valoriser chaque aspect en soi: ses forces, ses faiblesses;
- faire confiance à ses sentiments;
- puiser en soi-même la source de ses actions;
- être responsable de soi, assumer ses décisions;
- exprimer honnêtement ses émotions: agressivité, peur, tristesse, confiance et amour;

- communiquer clairement ses désirs, ses espoirs, ses attentes;
- réaliser ses talents et potentialités;
- se mouvoir librement entre toutes ses polarités;
- et finalement, vivre dans l'ici et maintenant.

L'actualisation est donc pour Shostrom ce que l'actualisation de soi est pour Maslow. Ils définissent le concept et décrivent le processus en des termes semblables. S'actualiser, c'est découvrir, accepter et exprimer son soi actuel, son noyau intérieur. Pour ces deux auteurs, il s'agit d'un processus de croissance important chez un individu. C'est le but ultime de la psychothérapie et la tâche de tout être humain qui aspire à une vie plus riche et plus saine. En somme, si Shostrom et Maslow traitent du sujet dans des contextes différents, l'actualisation et l'actualisation de soi réfèrent bel et bien à une même réalité: "devenir soi-même".

Cette partie ne serait pas complète si n'était soulignée la contribution énorme de Shostrom au niveau de l'opérationnalisation du concept d'actualisation. Parallèlement au développement de sa théorie, Shostrom (1963) met au point le Personnal orientation inventory (POI). Brièvement, il s'agit d'un test écrit dont l'intention principale est de discriminer les personnes actualisées, normales et non-actualisées. Composé de douze échelles, il intègre les principales caractéristiques du processus d'actualisation ou de la personne qui s'actualise. Le deuxième chapitre traitera plus en détails la structure de cet instrument de mesure. Pour l'instant, ce travail se tourne vers l'énonciation

des caractéristiques de la personne actualisée ou qui s'actualise selon Maslow et Shostrom.

Caractéristiques de la personne actualisée ou qui s'actualise

Dans leurs travaux, Shostrom (1964, 1967, 1973a) et plus particulièrement Maslow (1970, 1971, 1972, 1973), font ressortir plusieurs caractéristiques communes aux personnes actualisées ou qui s'actualisent. Selon eux, ces dernières se distinguent à plusieurs égards des gens normaux ou non-actualisés. De quelle façon le font-elles? Utilisant les écrits de ces deux auteurs, la présente partie dresse un portrait de la personne actualisée ou qui s'actualise.

A la base, la personne actualisée ou qui s'actualise se distingue par une grande force intérieure et personnelle. Selon Maslow et Shostrom, elle a une conscience et une acceptation supérieure d'elle-même. Elle connaît ses forces et ses faiblesses et n'a pas peur de ses pulsions, émotions et pensées. Elle accueille sa propre nature, la nature humaine et la nature en général, sans trop ressentir de culpabilité, de honte, d'anxiété, de regret et de ressentiment. Ces émotions sont relativement absentes chez elle. Elle se perçoit et s'apprécie non en fonction d'un modèle ou d'un idéal, mais telle qu'elle est réellement: un être humain capable d'amour et de colère, de forces et de faiblesses, etc... Bref, elle est émotionnellement sécurisée; elle est bien avec elle-même et fait confiance à son intériorité et à ses potentialités (Shostrom).

De cette force du moi jaillit un individu très autonome. Cette caractéristique est, selon Shostrom, une des plus déterminantes chez la personne actualisée. Ses besoins physiologiques, de sécurité, d'amour, d'appartenance et d'estime de soi étant généralement satisfaits, elle est relativement indépendante de l'environnement physique et social (Maslow). Elle n'a pas besoin outre mesure de plaire aux autres et par conséquent de s'assurer leur affection et leur approbation. Moins affamée d'honneurs, de récompenses, de prestige et de popularité, elle ne laisse pas non plus la mode, la tradition, l'opinion et les conventions sociales guider ses actions. C'est à l'intérieur d'elle-même qu'elle puise la source de ses valeurs et de ses comportements. Ses besoins, ses désirs et ses préférences sont ses principaux paramètres. Elle est responsable et maître de sa vie: sujet et non marionnette (Shostrom).

Cette capacité à s'auto-déterminer lui permet une plus grande stabilité devant les événements difficiles: coups durs, privations, échecs, frustrations, accidents, chocs, etc... Elle est capable de maintenir son calme et sa sérénité face à des circonstances qui provoquent chez la plupart des gens, agitation et colère, et ce, même s'il s'agit de sa propre infortune ou malchance (Maslow).

Maslow et Shostrom remarquent aussi chez elle, une plus grande liberté. Elle se traduit dans ses émotions, pensées et comportements par une grande spontanéité et authenticité. L'artificialité, les façades et les comportements défensifs sont absents à un degré non-coutumier. Elle exprime sa nature véritable sous tous ces aspects. "Le

comportement de celle qui est engagée dans l'actualisation de soi, n'est pas appris mais inventé, libéré plutôt qu'acquis, exprimé plutôt que copié" (Maslow, 1972, p. 45). Ainsi, si la personne qui s'actualise est souvent taxée de non-conformisme, elle ne l'est pas par rébellion ou provocation mais par conviction.

N'étant pas en conflit avec elle-même, la personne actualisée est capable de détachement et d'oubli de soi. Centrée sur le monde plutôt que sur elle, elle est presque toujours engagée dans une activité, une cause ou une mission extérieure à elle-même. Le bien-être de l'humanité, d'une nation ou d'un groupe d'individus sont des causes privilégiées (Maslow). Moins préoccupée par ses désirs, souhaits, anxiétés, peurs, préjugés, théories et croyances personnelles, elle est capable d'une perception plus claire, plus objective et plus totale de la réalité. Elle ne perçoit pas ce qu'elle veut mais ce qui est là. Par rapport à son entourage, il lui est plus facile d'appréhender la nature profonde et intégrale de l'autre. De plus, elle a une capacité inhabituelle à détecter la fausseté, la facticité et la malhonnêteté chez autrui. Bref, elle a une vision plus large et plus différenciée (Maslow).

Force, indépendance, autonomie et capacité de détachement ne signifient pas absence de relation avec le monde et manque d'attention à ses demandes. La personne qui s'actualise entretient à l'égard de l'humanité, un profond sentiment d'identification, de sympathie, d'affection et de compassion. Consciente des incongruités de la race humaine, elle n'en demeure pas moins solidaire. C'est dans des efforts

quotidiens et de façon détendue qu'elle tente d'améliorer la société. Démocratique, elle tend à être respectueuse et humble envers tous, sans distinction de race, de couleur, de classe ou d'éducation. Elle est prête à apprendre de quiconque peut lui enseigner quelque chose. Elle aime et valorise la nature humaine pour ce qu'elle est (Maslow).

Malgré un grand besoin de solitude, la personne actualisée est capable plus que quiconque de nouer des relations profondes et intimes avec son entourage. Moins dépendante, elle est aussi moins ambivalente, moins anxieuse et moins hostile à l'égard des autres. Capable d'une plus grande fusion et d'une identification plus parfaite avec autrui, son attitude en est une d'amour, de bonté, de tolérance et de respect. Elle a une grande aptitude à aimer. Son amour n'est pas fondé sur l'utilité mais sur les qualités intrinsèques des personnes qui l'entourent (Maslow). Elle voit et apprécie les autres comme des personnes indépendantes et uniques et non comme des objets (Shostrom). Elle les accepte tels qu'ils sont, avec leurs forces et leurs faiblesses. Dans le style taoïste, elle n'évalue pas, n'intervient pas et ne condamne pas. Sa compréhension est réelle, spontanée et manifestement plus grande. Elle fait confiance aux gens. Bref, son indépendance ne la rend pas insensible à l'approbation, à l'affection et aux bonnes intentions des autres. Au contraire, elle lui permet des contacts plus riches et plus honnêtes, de personne à personne (Shostrom).

Même si elle est le plus souvent accueillante et compréhensive dans ses relations, la personne qui s'actualise est aussi capable d'agressivité face à certains gens. Non-apeurée devant ce sentiment,

elle peut l'exprimer pleinement lorsque nécessaire. La colère, l'hostilité, la haine, la violence ne sont cependant pas caractéristiques chez elle. Elle l'expérimente moins souvent que la plupart des gens et toujours en réaction à quelque chose. Le plus souvent son agressivité prend la forme d'une force personnelle: décision, affirmation de soi, auto-discipline, indignation justifiée, etc... (Maslow). Shostrom la décrit comme honnêtement justifiée et constructivement agressive.

Jusqu'à présent, il a été surtout question des relations qu'entretient la personne en voie d'actualisation de soi envers elle-même, les autres et la réalité. A cela Maslow ajoute d'autres caractéristiques. La personne actualisée est flexible. Elle s'adapte facilement aux situations et aux gens. Elle n'a pas peur de l'inconnu, de l'ambiguïté, du non-structuré, du mystérieux et des différences. Non seulement elle tolère cet état de fait: elle l'apprécie. Elle possède un sens particulier de l'humour. A la différence de plusieurs individus, ce dernier est philosophique et non-hostile.

La personne actualisée est un individu créateur. Elle ne compose pas de musique et n'écrit pas nécessairement des livres, mais dans sa manière d'aborder le quotidien, de faire ses activités, elle crée. A l'occasion, elle est capable de transformer la pire des corvées en un jeu simple et amusant. A cet égard, bien des dichotomies sont résolues, transcendées chez elle. Ce que la plupart des gens considèrent comme des éléments irréconciliables, elle les voit comme des unités, des complémentarités: le coeur et la raison, le jeu et le travail, l'égoïsme et l'altruisme,... (Maslow et Shostrom). La fin et

les moyens ne sont pas plus discriminés. Elle apprécie tout autant l'expérience, l'activité que le résultat. Le fait d'agir et de vivre est en soi très valorisant.

Maslow souligne aussi la merveilleuse capacité de la personne actualisée à apprécier encore et encore les beautés et bontés de ce monde. Elle peut encore s'étonner, à l'occasion, des choses les plus simples: la nature, les enfants, etc... De plus, aux moments les plus inattendus, la personne actualisée peut vivre ce que Maslow appelle des expériences du sommet: état privilégié, presque mystique, de calme, de sérénité et même d'extase. Dans ces périodes, la personne se sent plus consciente, plus intégrée, plus ouverte à elle-même et au monde. Bref, Maslow identifie cette personne comme plus saine, plus mature, plus autonome et plus authentique que la moyenne des gens.

Pour sa part, Shostrom ajoute la capacité qu'a la personne actualisée à vivre pleinement dans l'ici et maintenant, tout en gardant en arrière-plan le passé et le futur. Il insiste finalement sur quatre caractéristiques: l'honnêteté, la conscience, la liberté et la confiance de la personne actualisée ou qui s'actualise.

La plupart des gens sont tentés de considérer cette personne comme un saint, un héros ou un super-homme, sans défauts, ni faiblesses. C'est une erreur, insistent Maslow et Shostrom. La réalité est que cette personne peut être très souvent stupide, gaspilleuse, irréfléchie et parfaitement entêtée et irritante. Elle peut blesser et se sentir tout à fait impuissante et inadéquate, tout comme la majorité des gens.

Elle n'est pas parfaite. Là où elle peut paraître exceptionnelle c'est dans son aptitude à être ce qu'elle est : pleinement humaine. Elle peut être triste ou heureuse, forte ou faible, égoïste ou altruiste, contrôlée ou spontanée, affectueuse ou agressive... Elle utilise et exprime toutes ses potentialités et ses polarités. Elle suit le rythme naturel de la vie en elle. Shostrom la décrit comme un "expresseur de son moi actuel". Elle ne cherche pas la perfection et ne s'efforce pas d'être dans un état autre que celui dans lequel elle est. Elle apprécie la vie et ce qu'elle est pratiquement sous tous ses aspects et tend vers la connaissance, le développement, la maturation, la croissance, l'intégration, bref, l'actualisation de soi.

Ceci complète la deuxième partie de ce chapitre. Les concepts d'empathie et d'actualisation de soi étant maintenant posés, ce travail tentera dans la troisième partie, d'identifier les liens possibles entre ces deux variables.

Relation entre le concept d'empathie et le concept d'actualisation de soi

Suite aux définitions et aux descriptions apportées précédemment, certaines questions se posent. Existe-t-il une relation entre l'empathie et l'actualisation de soi? Si oui, de quelle nature est-elle? Quel parallèle peut être fait entre ces deux concepts, au niveau théorique? clinique? expérimental? C'est à ces questions que tente de répondre la présente partie de ce chapitre. Le but de cette démarche est de rassembler les données relatives au lien entre ces deux variables et de formuler les hypothèses qui font l'objet de cette recherche.

Relation entre l'empathie et l'actualisation de soi au niveau théorique

Comparer les concepts d'empathie et d'actualisation de soi, tels qu'explicités dans la première et la deuxième partie de ce chapitre, permet de constater, qu'au niveau théorique, il existe un point de rencontre entre ces deux variables. En effet, un parallèle établi entre la description de la personne empathique et celle de la personne actualisée fait ressortir de nombreuses ressemblances au niveau des qualités impliquées dans chacun des phénomènes. L'empathie et l'actualisation de soi semblent référer au même genre de qualités chez une personne, au même type d'évolution de la personnalité. Les paragraphes suivants rapportent les nombreux recoupements entre ces deux descriptions. Il est d'abord question des qualités communes à la personne empathique et à la personne actualisée, et ensuite, des similitudes retrouvées entre les qualités essentielles au comportement empathique et les caractéristiques de la personne actualisée. Etant donné le nombre de caractéristiques ici énoncées, deux tableaux sont ajoutés en vue d'en faciliter la lecture et la comparaison.

Selon les descriptions effectuées antérieurement, la personne empathique et la personne actualisée se ressemblent à plusieurs égards dans leur façon de se relier à elle-même (voir tableau 1). La personne empathique est décrite comme consciente de ses sentiments (p. 28) et ouverte à son expérience intérieure (p. 27). Elle se connaît, se respecte et s'estime profondément. Son identité personnelle est bien établie (p. 28) et elle est à l'aise avec la majorité de ses comportements (p. 30). Il en est de même pour la personne actualisée.

Tableau 1

Comparaison entre les caractéristiques de la personne empathique
et les caractéristiques de la personne actualisée

	Caractéristiques de la personne empathique	Caractéristiques de la personne actualisée
	<u>Conscience et acceptation de soi</u>	
RELATION A SOI	- ouverte à son expérience intérieure	- engagée dans une démarche de découverte de soi
	- consciente de ses sentiments	- conscience et acceptation supérieure de soi
	- se connaît, se respecte et s'estime profondément	- connaît ses forces et ses faiblesses
	- identité personnelle bien établie	- n'a pas peur de ses pulsions, émotions et pensées
	- à l'aise avec la majorité de ses comportements	- se voit et s'apprécie telle qu'elle est réellement
	<u>Confiance et autonomie</u>	
	- confiance en soi	- confiante en son intériorité et ses potentialités
	- émotionnellement indépendante	- indépendante de son environnement
	- capable de détachement vis-à-vis autrui	- puise en elle-même la source de ses actions
	- se fie à son instinct, ses sentiments pour la guider	

Tableau 1 (suite)

RELATION AUX AUTRES	Caractéristiques de la personne empathique	Caractéristiques de la personne actualisée
	<u>Intérêt aux autres</u>	
	- intérêt et sensibilité réelle aux autres	- profond sentiment d'identification, de sympathie, d'affection, de compassion et de solidarité envers l'humanité
	- capable de se décentrer de sa propre personne	- centrée sur le monde plutôt que sur soi - capable de détachement et d'oubli de soi
	<u>Engagement vis-à-vis autrui</u>	
	- ouverte et chaleureuse	- capable d'amour, de bonté et de tolérance
	- attitude de respect et d'amour	- respectueuse et humble
	- relations basées sur l'égalité, la mutualité et l'interdépendance	- nature démocratique
	- relations intimes, riches et satisfaisantes	- relations honnêtes, riches et profondes
	<u>Flexibilité et spontanéité</u>	
	- moins défensive	- refuse les artificialités, les façades et les comportements défensifs
	- plus flexible	- flexible
	- plus spontanée	- grande spontanéité et authenticité
	- s'adapte fort bien aux autres	- s'adapte facilement aux situations et aux gens
	- n'a pas peur de l'inconnu	- apprécie l'inconnu, le mystérieux et les différences
	- apprécie les différences	

Dite profondément engagée dans une démarche de découverte de soi (p. 39 - p. 43), cette dernière se caractérise par une conscience et une acceptation supérieure d'elle-même (p. 46). Elle connaît ses forces et ses faiblesses et n'a pas peur de ses pulsions, émotions et pensées (p. 46). Tout comme la personne empathique, elle se voit et s'apprécie telle qu'elle est réellement (p. 46).

La personne empathique est considérée comme un modèle de confiance en soi (p. 29). Emotionnellement indépendante (p. 28) et capable de détachement vis-à-vis autrui (p. 28), elle fait confiance à ses sentiments, son instinct... pour la guider (p. 29). Ces qualités rejoignent la description de l'autonomie chez la personne actualisée. Indépendante de son environnement (p. 47) et confiante en son intériorité et ses potentialités (p. 46), la personne actualisée puise aussi en elle-même la source de ses actions (p. 47).

C'est donc dire qu'au niveau intra-personnel, la personne empathique et la personne actualisée se caractérisent par les mêmes attitudes. Toutes deux sont capables d'ouverture, de respect, d'amour et de confiance envers elle-même.

Dans leur relation au monde, ces deux types de personne se ressemblent aussi beaucoup (voir tableau 1). La personne empathique manifeste un intérêt et une sensibilité réelle aux autres (p. 26). Elle est capable de se décentrer de sa propre personne (p. 26). La personne actualisée, centrée sur le monde plutôt que sur elle-même (p. 48), est

aussi capable de détachement et d'oubli de soi (p. 48). Elle entretient à l'égard de l'humanité, un profond sentiment d'identification, de sympathie, d'affection, de compassion et de solidarité (p. 48).

La personne empathique est ouverte et chaleureuse (p. 30). Son attitude envers autrui en est une de respect et d'amour (p. 29). Basées sur l'égalité, la mutualité et l'interdépendance, ses relations interpersonnelles sont intimes, riches et satisfaisantes (p. 30). Il en est de même pour la personne actualisée. De nature démocratique, elle tend à être respectueuse et humble envers tous (p. 49). Elle a une grande capacité d'amour, de bonté et de tolérance (p. 49). Tout comme la personne empathique, ses relations avec autrui sont honnêtes, riches et profondes (p. 49).

La personne empathique est dépeinte comme moins défensive, plus flexible et plus spontanée (p. 27). Elle s'adapte fort bien aux autres (p. 30). Elle n'a pas peur de l'inconnu et apprécie les différences (p. 27). Il est possible de retrouver ces mêmes qualités chez la personne actualisée. Douée d'une grande spontanéité et d'une grande authenticité, cette dernière refuse les artificialités, les façades et les comportements défensifs à un degré non-courumier (p. 47). Flexible, elle s'adapte aussi fort bien aux situations et aux gens (p. 50). Bref, tout comme la personne empathique, non seulement elle tolère l'inconnu, le mystérieux et les différences mais elle les apprécie (p. 50).

De toute évidence, il existe plusieurs recoupements entre les caractéristiques de la personne empathique et celles de la personne actualisée. En fait, il apparaît que ces deux personnes évoluent dans la même direction tant au niveau intra-personnel qu'interpersonnel. Est-ce à dire que lorsqu'un phénomène est présent chez une personne, l'autre l'est aussi? Le fait qu'il existe autant de qualités communes à la personne empathique et à la personne actualisée permet de s'interroger sur l'existence d'une relation positive entre l'empathie et l'actualisation de soi.

Cette partie ne serait pas complète si n'était mentionné un dernier parallèle entre ces deux descriptions; soit celui entre les qualités pré-requises et directement impliquées dans le comportement empathique et les caractéristiques de la personne actualisée. Outre les ressemblances énoncées précédemment, la comparaison entre la description de la personne empathique et celle de la personne actualisée fait ressortir de nombreuses similitudes entre les qualités essentielles à l'empathie et les caractéristiques de la personne actualisée (voir tableau 2).

Pour être empathique, mentionne la première partie de ce chapitre, une personne doit posséder plusieurs qualités. Parmi celles-là, la sécurité (p. 27) et l'équilibre personnel (p. 30) s'avèrent fondamentales. Avant de s'ouvrir au vécu des autres, il importe qu'une personne soit en paix avec elle-même (p. 27). Or ces deux qualités rejoignent l'essence même de la personne actualisée. Se distinguant par une grande force, une grande sécurité et un grand bien-être personnel

Tableau 2

Comparaison entre les qualités essentielles à l'empathie et les caractéristiques de la personne actualisée

Qualités essentielles à l'empathie	Caractéristiques de la personne actualisée
<u>Qualités pré-requises à l'empathie</u>	
- sécurité et équilibre personnel	- force, sécurité et bien-être personnel
- paix avec soi-même	- plus saine, plus mature et plus intégrée
- intérêt et sensibilité à autrui	- intérêt profond envers l'être humain
- capacité à s'oublier temporairement	- capable de détachement et d'oubli de soi
- connaissance, amour, respect et confiance en soi	- attitude d'ouverture, de respect, d'amour et de confiance envers elle-même
<u>Qualités directement liées à l'empathie</u>	
- capacité à entrer dans le cadre de référence d'autrui	- capable d'une plus grande fusion et d'une identification plus parfaite avec autrui
- perception plus complexe et plus différenciée de ce que vit l'autre	- perception plus claire, plus objective et plus totale
- comprendre sans juger et sans évaluer	- appréhende facilement la nature profonde et intégrale de l'autre
	- compréhension spontanée, réelle et manifestement supérieure
	- ne juge pas, n'évalue pas et ne condamne pas

(p. 46), cette dernière est décrite comme plus saine, plus mature et plus intégrée que la moyenne des gens (p. 51).

De la même façon, il apparaît qu'une personne doit être intéressée et sensible à autrui (p. 26). Elle doit être capable de s'oublier temporairement (p. 26). Elle doit se connaître (p. 28), s'aimer, se respecter et se faire profondément confiance (p. 29). Se référant aux paragraphes précédents, il est possible de constater que ces qualités font partie des caractéristiques de la personne actualisée. Capable de détachement et d'oubli de soi, cette dernière porte un intérêt profond à l'être humain. Son attitude envers elle-même en est une d'ouverture, de respect, d'amour et de confiance.

Finalement, parce que ces qualités sont intimement liées au comportement empathique, il importe qu'une personne soit capable d'entrer dans le cadre de référence d'autrui (p. 26); que sa perception de ce que vit l'autre soit plus complexe et plus différenciée (p. 28); que sa compréhension soit sans jugement et sans évaluation (p. 27). Or, il semble que la personne actualisée intègre également ces qualités. Selon la description apportée dans la deuxième partie de ce chapitre, cette dernière est capable d'une plus grande fusion et d'une identification plus parfaite avec autrui (p. 49). Sa perception est plus claire, plus objective et plus totale (p. 48). Il lui est facile d'appréhender la nature profonde et intégrale de l'autre (p. 48). Sa compréhension est spontanée, réelle et manifestement supérieure (p. 49). Elle ne juge pas, n'évalue pas et ne condamne pas (p. 49).

Le fait qu'il existe autant de recoupements entre les qualités essentielles à l'empathie et les caractéristiques de la personne actualisée pose d'autres questions au sujet de la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi, à savoir: L'actualisation de soi est-elle un pré-requis à l'empathie? Si oui, peut-elle permettre de prédire le comportement empathique d'une personne? De par les ressemblances qu'elle met à jour, la comparaison entre la description de la personne empathique et la description de la personne actualisée, non seulement suggère une relation positive entre l'empathie et l'actualisation de soi mais permet d'induire l'actualisation de soi comme variable prédictive de l'empathie.

Comment se situent les auteurs à ce sujet? Les liens théoriques précédents sont-ils supportés par les praticiens et théoriciens de la psychothérapie? La partie suivante fait le tour de la question.

Relation entre l'empathie et l'actualisation de soi au niveau clinique

S'appuyant sur leur propre expérience de la psychothérapie, plusieurs auteurs se prononcent au sujet des variables reliées à l'empathie ou à l'efficacité thérapeutique. Parmi les variables identifiées, plusieurs concernent la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi. La présente partie énonce ces différentes variables et démontre comment chacune d'entre elles supporte, directement ou indirectement, les liens théoriques précédents.

Un des premiers facteurs à considérer dans la pratique thérapeutique est la personnalité du thérapeute (Maslow, 1970). Selon Kinget et Rogers (1962) et nombre d'autres auteurs (Appell, 1963: voir Arbuckle, 1966; Auger, 1972; Carkhuff et Berenson, 1967), l'empathie est davantage déterminée par la personnalité de celui qui la pratique que par la formation ou les techniques qu'il a pu acquérir. Le fait que la majorité des théoriciens supportent cette assertion n'est pas un appui direct au lien entre l'empathie et l'actualisation de soi mais constitue très certainement une invitation à investiguer la relation entre ces deux variables; la personnalité incluant des phénomènes tel l'actualisation de soi.

Un second facteur semble être la santé mentale. Pour être un bon thérapeute, une personne doit pour le moins être en bonne santé psychique (Carkhuff, 1969; Katz, 1963). Maslow et Rogers sont très fermes à ce sujet. La santé mentale du thérapeute est très importante dans un processus thérapeutique (Maslow, 1970, 1972). Elle détermine non seulement la capacité d'aide au client mais la capacité empathique du thérapeute. Rogers (1968, 1975) affirme que plus un thérapeute est psychologiquement mature et intégré comme personne, plus son degré d'empathie est élevé et plus il est aidant dans sa relation au client.

Etablir un lien entre l'empathie et la santé mentale est déjà une façon plus directe d'appuyer la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi. Les auteurs relient non seulement l'empathie à une variable qui englobe l'actualisation de soi mais à une autre qui lui est presque synonyme. D'autres auteurs affirment une relation positive

entre l'empathie et un mode de vie sain et honnête (Carkhuff, 1969); l'équilibre personnel et l'absence de défense (Hogan, 1975); la personnalité saine (Carkhuff et Berenson, 1967); le bien-être psychologique (Katz, 1963) et le développement personnel (Beres et Arlow, 1974). L'intégration, la maturité et la santé mentale du thérapeute sont des facteurs sur lesquels insistent la majorité des théories sur la psychothérapie: la psychanalyse, le behaviorisme, la thérapie centrée-sur-le-client et plusieurs autres théories dérivées ou éclectiques (Truax et Carkhuff, 1967).

Si les auteurs font autant de rapprochements entre l'empathie et des variables connexes à l'actualisation de soi, qu'en est-il de l'actualisation de soi même? Rogers (1968), Auger (1972) et plusieurs autres auteurs (Arbuckle, 1965; Carkhuff, 1969; Pietrofesa et al., 1971) font un parallèle entre la croissance du thérapeute ou l'actualisation de soi et sa capacité à faciliter cette dernière chez autrui.

Seul l'aidant qui est lui-même en voie de conquérir sa liberté totale, qui est engagé dans un processus constant d'épanouissement et d'actualisation de son potentiel humain pourra aider efficacement d'autres personnes à s'engager elles-mêmes dans cette évolution (Auger, 1972, p. 16).

Ces auteurs suggèrent donc que plus une personne est actualisée, plus elle peut être efficace en thérapie. Est-ce à dire qu'elle manifesterait aussi plus d'empathie à ses clients? Il semble que oui. Carkhuff et Berenson (1967) affirment qu'un thérapeute peut mieux comprendre la situation de son client s'il est lui-même pleinement humain. Maslow

(1972) voit la personne actualisée comme la mieux placée pour percevoir et comprendre la réalité des autres. Enfin, Gale (1974) souligne l'empathie comme une des caractéristiques importantes des personnes actualisées.

En somme, que ces auteurs fassent le lien directement ou indirectement entre l'empathie et l'actualisation de soi, tous tendent, suite à leurs expériences, à supporter les liens théoriques précédents. Non seulement ils infèrent une relation positive entre ces deux variables mais ils semblent concevoir l'actualisation de soi comme un pré-requis à l'empathie. Se fiant aux conclusions apportées au niveau théorique et aux affirmations cliniques précédentes, la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi devient de plus en plus probante et mérite d'être considérée. L'objectif de la prochaine partie est justement de vérifier les fondements scientifiques de telles propositions.

Relation entre l'empathie et l'actualisation de soi au niveau expérimental

Parmi les nombreuses recherches sur la personnalité et l'efficacité en thérapie, il est possible de trouver plusieurs études concernant la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi. La présente partie fait état de la recherche en ce domaine. Elle considère non seulement les études qui portent spécifiquement sur l'empathie et l'actualisation de soi mais aussi celles qui investiguent des concepts connexes à ces deux variables. Ainsi, les premières études présentées dans cette partie, sont celles qui investissent la relation entre

l'empathie et la santé mentale. Elles sont suivies de quelques recherches sur l'efficacité thérapeutique et l'actualisation de soi. Finalement, sont rapportées les études qui traitent précisément de la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi; d'abord celles qui étudient la relation simple entre ces deux variables et ensuite, celles qui explorent la valeur prédictive de l'actualisation de soi par rapport à l'empathie. Une fois ces données recueillies, il sera possible de passer à la formulation des hypothèses de ce travail.

A. Relation entre l'empathie et la santé mentale

Au niveau clinique, plusieurs auteurs affirment une relation positive entre l'empathie et une variable étroitement liée à l'actualisation de soi: la santé mentale. Deux recherches se prononcent à ce sujet.

Dans une étude des qualités corrélatives à l'efficacité thérapeutique, Bergin et Solomon (1963) examinent la relation entre l'empathie et deux mesures de la personnalité: le Edwards personal preference schedule (EPPS) et le Minnesota multiphasic personality inventory (MMPI). Ils rapportent que l'empathie est en relation positive avec certains indices de santé psychologique du EPPS et en relation négative avec les échelles "dépression" et "anxiété" du MMPI.

Bergin et Jasper (1969) reprennent cette étude. Ils confirment la relation négative entre l'empathie et les échelles du MMPI mais ne trouvent aucune relation significative entre la compréhension empathique

et les échelles du EPPS.

Sur deux études identiques, une seule arrive à des résultats significatifs au sujet de la relation entre l'empathie et la santé mentale. Par contre, toutes deux démontrent une relation inverse entre l'empathie et les perturbations psychologiques. Ce lien est confirmé par deux autres auteurs. Hogan (1965: voir Hogan, 1975) trouve une relation négative entre l'empathie et l'ensemble des échelles cliniques du MMPI. Hekmat et al. (1975: voir Côté, 1984) constatent que les personnes plus empathiques présentent moins de signes névrotiques et de perturbations psychotiques que les personnes moins empathiques.

En somme, ce qui ressort le plus clairement de ces études, c'est le lien entre l'empathie et l'absence de perturbations psychologiques chez le thérapeute. Il est tentant d'en déduire une relation positive entre l'empathie et la santé mentale mais l'inconstance des résultats en ce domaine ne permet pas une telle extrapolation. La relation empathie - inadaptation personnelle n'en demeure pas moins un fait unanime.

B. Relation entre l'efficacité thérapeutique et l'actualisation de soi

Selon les praticiens et les théoriciens de la psychothérapie, un thérapeute est plus efficace s'il est lui-même engagé dans un processus d'actualisation de soi (p. 52). Cette affirmation est confirmée par les résultats de plusieurs recherches.

Melchers (1972) et Jansen (1974) divisent leurs sujets en deux groupes distincts: les plus efficaces et les moins efficaces en thérapie. Ils constatent que les premiers obtiennent des scores plus élevés que les deuxièmes au niveau de la majorité des échelles du POI. Faillace (1977) reprend la procédure mais de façon inverse: il utilise le POI pour discriminer ses sujets. Il rapporte que les personnes plus actualisées sont jugées plus efficaces par leurs clients que les personnes moins actualisées.

Rollins (1969) et Panyard (1976) étudient la relation entre plusieurs mesures de l'efficacité thérapeutique et l'actualisation de soi. Ils concluent qu'il existe une relation positive entre ces deux variables. Billik (1978) arrive à la même conclusion en comparant le niveau d'actualisation de soi de ses sujets, au début d'un cours pratique, avec leur niveau d'efficacité thérapeutique, au début et à la fin de ce même cours. Deux études font cependant exception à ce chapitre. Phillips (1974) et Brown (1975) ne trouvent aucune relation significative entre l'efficacité thérapeutique et l'actualisation de soi.

Quatre auteurs investiguent la relation entre une mesure globale des conditions facilitantes et l'actualisation de soi. Foulds (1969a), Selfridge et Vander Kolk (1976), Omizo et al. (1980) concluent que la capacité d'un thérapeute à être à la fois empathique, respectueux et authentique envers son client, est directement liée à son bien-être psychologique ou à l'actualisation de soi. Par contre, James (1978) ne trouve aucune relation significative entre ces deux variables.

Malgré la diversité des études ici présentées, la relation entre l'efficacité thérapeutique et l'actualisation de soi se vérifie à plusieurs reprises. En fait, sur douze recherches, neuf rapportent des résultats significatifs à ce sujet. Trois études établissent même un rapport direct entre la capacité à offrir des conditions facilitantes et l'actualisation de soi. Ce dernier lien est d'autant plus pertinent à la recherche en cours que l'empathie s'intègre à l'ensemble des conditions facilitantes. Aux yeux de plusieurs auteurs (Carkhuff, 1969; Rogers, 1957, 1968; Truax et Carkhuff, 1967), elle s'avère même une des conditions les plus importantes en thérapie. Partant des résultats de ces recherches, il y a tout lieu de croire qu'il existe une relation entre l'empathie et l'actualisation de soi.

C. Relation entre l'empathie et l'actualisation de soi

La présente partie fait état de nombreuses recherches sur les variables spécifiques d'empathie et d'actualisation de soi. Il y a d'abord celles qui étudient la relation simple entre ces deux variables et ensuite, celles qui explorent la valeur prédictive de l'actualisation de soi par rapport à l'empathie. Contrairement aux études citées précédemment, les résultats sont beaucoup plus partagés.

1. Relation simple entre l'empathie et l'actualisation de soi

Douze recherches sont ici rapportées pour avoir étudié le lien entre l'empathie et l'actualisation de soi. Quoique pertinentes, les neuf premières sont décrites de façon assez sommaire. Par contre, une attention spéciale est accordée aux trois dernières études. Elles

s'avèrent non seulement très pertinentes à la recherche en cours, mais s'intègrent parmi les études les plus citées dans la littérature actuelle.

Les neuf premières recherches sont assez différentes une de l'autre. Malgré que la plupart utilisent des étudiants-thérapeutes comme sujets et le POI comme mesure de l'actualisation de soi, il y a une grande diversité au niveau des instruments de mesure de l'empathie, de la méthode de recherche employée et des résultats obtenus par ces études.

Fisher et Knapp (1977) et Langelier (1982) utilisent une mesure de l'empathie par des juges, soit respectivement l'Accurate empathy scale (Truax et Carkhuff, 1967) et l'Empathic understanding in interpersonal processes (Carkhuff, 1969). Ils demandent à leurs sujets de compléter la mesure de l'actualisation de soi: le POI dans le cas de Fisher et Knapp et le Northridge development scale (Gowan, 1972) dans le cas de Langelier, et de rapporter un enregistrement représentatif de leur meilleure performance en thérapie. Fisher et Knapp trouvent une relation positive entre l'empathie et trois échelles du POI: Direction interne (I), Réaction à l'émotion (Fr) et Spontanéité (S). Langelier ne trouve aucun résultat significatif entre ces deux variables.

Hines (1974) utilise une mesure de l'empathie par le client, soit le Relationship questionnaire de Truax. Il divise ses sujets en deux groupes distincts: les plus actualisés et les moins actualisés. Il remarque que les premiers reçoivent des scores d'empathie signifi-

tivement plus élevés que les deuxièmes.

Selfridge et Vander Kolk (1976) et Brekke (1978) utilisent les deux types de mesure, soit une mesure par le client et une mesure par des juges. Les premiers font appel au Relationship inventory (Barrett-Lennard, 1961) et au Tape excerpt response procedure (Carkhuff, 1969). Ils administrent le POI et le Tape excerpt response procedure dans une même séance, et demandent à leurs sujets de désigner six clients avec lesquels ils ont établi une relation à long terme. Ils rapportent une relation positive entre les deux mesures de l'empathie et les douze échelles du POI. Pour sa part, Brekke utilise le Relationship inventory (Barrett-Lennard, 1961) et l'Empathic understanding in interpersonal processes (Carkhuff, 1969). Il demande simplement à ses sujets de compléter le POI et de réaliser une entrevue avec un client. Il ne trouve qu'une relation positive entre la mesure par le client et deux échelles du POI: Existentialité (Ex) et Regard sur soi (Sr).

Finalement, quatre auteurs utilisent respectivement une mesure écrite de l'empathie. Lesh (1970) utilise l'Affective sensitivity scale (Kagan, 1967), Blouin (1973) le Test de communication de Carkhuff, Tucker (1974) le Carkhuff's discrimination index et Côté (1984), l'Indices de discrimination et de communication de Carkhuff (1969). Tous font appel à la méthode "pré-test - post-test". Lesh trouve une relation positive entre l'empathie et cinq échelles du POI: Direction interne (I). Spontanéité (S), Réaction à l'émotion (Fr), Valeurs d'actualisation de soi (SAV) et Regard sur soi (Sr). Blouin ne trouve aucun résultat significatif, ni au début ni à la fin de la formation.

Tucker rapporte une relation positive entre l'empathie et l'actualisation de soi mais ne mentionne ni à quel moment et ni avec quelles échelles. Côté ne trouve aucun résultat significatif sauf à la fin de la formation, entre la communication de l'empathie et deux échelles du POI: Direction interne (I) et Acceptation de soi (Sa).

Sur neuf études différentes, quatre trouvent une relation positive entre l'empathie et l'actualisation de soi. Deux n'obtiennent aucun résultat significatif et trois rapportent des résultats faibles ou mitigés. Malgré une forte tendance à confirmer la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi, les résultats de ces recherches sont trop inconstants pour permettre une telle conclusion.

Trois autres études investiguent la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi. Contrairement aux recherches précédentes, elles utilisent des schèmes expérimentaux quasi-identiques. Cependant, leurs résultats vont dans le même sens que ceux rapportés précédemment.

Une des premières et des plus importantes recherches réalisées sur le sujet est celle de Foulds (1969b). Cet auteur mène son étude auprès de 30 étudiants-thérapeutes. Il utilise comme instruments de mesure le POI et l'Empathic understanding in interpersonal processes: échelle développée par Carkhuff (1969) et utilisée dans cette étude par deux juges pour évaluer l'empathie à partir d'enregistrements vidéo-cassettes. Dans sa procédure, les deux variables sont évaluées à l'intérieur des dernières semaines d'un programme de formation pratique en psychothérapie. Le POI est administré cinq semaines avant la fin du

semestre et les enregistrements soumis aux juges doivent être réalisés dans cette même période. Les résultats sont significatifs. Une première relation positive est trouvée au niveau de l'empathie et du score global au POI. Ce dernier implique le score des seules échelles de Compétence dans le temps (Tc) et Direction interne (I). Une deuxième relation est rapportée entre l'habileté à communiquer une compréhension empathique et six des douze échelles du POI: Direction interne (I), Valeurs d'actualisation de soi (SAV), Existentialité (Ex), Réaction à l'émotion (Fr), Acceptation de l'agressivité (A) et Contact intime (C). Toutes sont significatives à .05 sauf Réaction à l'émotion (Fr) ($p < .01$). Selon Foulds, la capacité à comprendre une autre personne de façon empathique est directement liée à l'actualisation de soi.

Deux auteurs reprennent l'étude de Foulds mais n'obtiennent pas les mêmes résultats. Winborn et Rowe (1972) copient l'étude de Foulds presque en tous points. Seuls trois éléments les distinguent. L'échantillon de Winborn et Rowe s'élève à 50 étudiants-thérapeutes. Les cours auxquels sont inscrits leurs sujets sont d'une durée de cinq semaines, et l'évaluation de l'actualisation de soi et de l'empathie s'effectue respectivement la deuxième et la quatrième semaine. Utilisant les mêmes instruments de mesure, Winborn et Rowe ne trouvent aucune relation significative entre l'empathie et l'actualisation de soi. En fait, une seule échelle du POI est reliée à la compréhension empathique et les auteurs attribuent cet événement à l'effet du hasard. La différence de résultats les amène donc à questionner l'étude de Foulds. D'après eux, les conclusions de cet auteur sont basées sur des corrélations trop faibles pour être pertinentes.

Commentant ces deux études, Côté (1984) souligne le moment d'évaluation des variables comme explication possible de la différence de résultats. Alors que Foulds les évalue toutes deux à la fin d'un long semestre, Winborn et Rowe ne semblent pas considérer le facteur temps. L'actualisation de soi est évaluée au début et l'empathie à la fin des cours. De plus, le programme de formation dans la recherche de Winborn et Rowe ne s'étend que sur cinq semaines. Etre évalué la deuxième et la quatrième semaine de formation peut être tout à fait différent qu'être évalué plusieurs semaines plus tard. Un si court délai entre le début du programme et l'évaluation laisse peu de temps à l'étudiant pour s'adapter à sa nouvelle situation et intégrer l'habileté empathique. Bref, Côté mentionne qu'il est difficile d'apporter des conclusions au sujet de ces deux études, étant donné l'absence de contrôle du moment d'administration des tests.

Le même problème se présente avec l'étude de Rodriguez (1977). Cette dernière reprend l'étude de Foulds intégralement, sauf qu'elle augmente son nombre de sujets à 40 et qu'elle néglige le moment où les cassettes-vidéos servant à l'évaluation de l'empathie sont enregistrées. La seule mention faite aux étudiants, à la 12^e semaine, est de rapporter le meilleur enregistrement effectué jusqu'à présent. Ces enregistrements sont recueillis entre la 12^e et la 15^e semaine du semestre mais peuvent avoir été réalisés au cours des 12 premières semaines du programme. Rodriguez, tout comme Winborn et Rowe (1972), ne trouve aucune relation significative entre l'empathie et l'actualisation de soi.

Les résultats de ces recherches interrogent par leurs contradictions, comment trois études à peu près identiques, peuvent arriver à des résultats différents? Est-ce l'étude de Foulds qui est à remettre en question, tel que le laissent entendre Winborn et Rowe? Ou est-ce qu'effectivement le seul facteur temps, c'est-à-dire le moment d'évaluation des variables peut expliquer les différences? A ce niveau, il est difficile d'apporter des conclusions. En fait, tout ce qui peut être souligné jusqu'à présent, c'est la différence au niveau du moment d'évaluation des variables et encore une fois, l'inconstance des résultats obtenus.

Ceci complète l'étude de la relation simple entre l'empathie et l'actualisation de soi. Il est maintenant question des recherches sur la valeur prédictive de l'actualisation de soi par rapport à l'empathie.

2. L'actualisation de soi: variable prédictive de l'empathie

Trois auteurs étudient la valeur prédictive de l'actualisation de soi par rapport à l'empathie.

Williams (1972) mène son étude auprès de 30 étudiants-thérapeutes. Il utilise comme instruments de mesure le POI et l'Empathic understanding in interpersonal processes. Les résultats obtenus démontrent que l'actualisation de soi n'est pas une variable suffisamment valide pour prédire le comportement empathique. Par contre, la présence de corrélations importantes au niveau de l'empathie et des échelles Nature de l'homme (NC) et Compétence dans le temps (Tc), amène

l'auteur à recommander l'étude de la valeur prédictive de ces deux sous-échelles.

Brekke (1978) mène son étude auprès de 40 étudiants-thérapeutes. Tel que décrit précédemment, il étudie la relation entre le POI et deux mesures de l'empathie: le Barrett - Lennard relationship inventory (client) et l'Empathic understanding in interpersonal processes (juges). A l'instar de Williams, il ne trouve aucun résultat significatif au niveau de la prédiction. Cependant, dans une analyse subséquente, il constate que les échelles Acceptation de l'agressivité (A), Synergie (Sy), Existentialité (Ex), Direction interne (I) et Réaction à l'émotion (Fr) sont les plus prédictives au niveau de l'empathie évaluée par des juges. Quant à l'empathie évaluée par le client, il s'avère que les échelles Existentialité (Ex), Nature de l'homme (Nc), Compétence dans le temps (Tc) et Acceptation de l'agressivité (A) sont les plus prédictives.

Finalement, Zurflueh (1974) administre le POI à 40 étudiants-thérapeutes, au début d'une session. Il évalue l'empathie à partir de l'Empathic understanding in interpersonal processes, à la fin de la session. Il constate que les deux échelles principales: Compétence dans le temps (Tc) et Direction interne (I) ne contribuent en rien à la prédiction de l'empathie.

En somme, aucun de ces auteurs ne parvient à démontrer la valeur prédictive de l'actualisation de soi par rapport à l'empathie. Par contre, s'appuyant sur des résultats plus forts au niveau de

certaines échelles du POI, deux d'entre eux recommandent de poursuivre la recherche en ce domaine. Les études étant peu nombreuses et les résultats peu concluants, la prédiction de l'empathie par l'actualisation de soi est un sujet qui demande à être ré-examiné.

En résumé, la partie concernant la relation entre les variables spécifiques d'empathie et d'actualisation de soi, fait d'abord ressortir neuf études différentes. Parmi celles-là, plusieurs rapportent une relation positive entre l'empathie et l'actualisation de soi. Par contre, il s'en trouve autant qui n'obtiennent aucun résultat significatif ou des résultats faibles. Malgré la tendance de certaines recherches à confirmer la relation entre ces deux variables, ce travail constate l'inconstance des résultats. Trois études quasi-identiques une à l'autre sont ensuite rapportées. La première, soit celle de Foulds (1969b), démontre une relation positive entre l'empathie et l'actualisation de soi. Par contre, la deuxième (Winborn et Rowe, 1972) et la troisième (Rodriguez, 1977), qui sont des reprises de l'étude de Foulds, ne trouvent aucun résultat significatif. Examinant les conditions d'expérimentation, ce travail constate qu'une différence au niveau du moment d'évaluation des variables pourrait expliquer les résultats contradictoires de ces trois recherches, mais encore là, rien de vraiment concluant ne peut être établi. Finalement, trois études sur la valeur prédictive de l'actualisation de soi par rapport à l'empathie sont présentées. Aucune ne rapporte de résultats significatifs. Cependant, deux d'entre elles suggèrent de poursuivre la recherche en ce domaine. En somme, contrairement aux affirmations théoriques et cliniques, ainsi qu'aux recherches périphériques précédentes, les

résultats des études sur l'empathie et l'actualisation de soi sont beaucoup plus mitigés.

Les paragraphes suivants résument les données recueillies au sujet de la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi et formulent les hypothèses de ce travail.

Synthèse et formulation des hypothèses

Tel que mentionné au début de cette troisième partie du chapitre, la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi fût explorée à trois niveaux: théorique, clinique et expérimental. La présente partie rapporte les conclusions énoncées à chacun de ces niveaux et formule les hypothèses de la présente étude.

Au niveau théorique, il apparaît que l'empathie et l'actualisation de soi font appel au même genre de qualités chez une personne, au même type d'évolution de la personnalité. Non seulement, il existe plusieurs ressemblances entre les caractéristiques de la personne empathique et celles de la personne actualisée, mais il semble que cette dernière possède plusieurs qualités pré-requises et directement impliquées dans le comportement empathique. Ceci permet de croire, d'une part, qu'il existe un lien entre l'empathie et l'actualisation de soi, et d'autre part, que l'actualisation de soi est peut-être un pré-requis et par conséquent, une variable prédictive de l'empathie.

Au niveau clinique, plusieurs auteurs affirment que plus une personne est saine et actualisée, plus elle sera efficace en thérapie et empathique. Il s'avère même que seule une personne qui est elle-même en voie d'actualisation de soi pourra aider et comprendre efficacement d'autres personnes. Ces affirmations vont dans le même sens que les liens théoriques précédents.

Au niveau expérimental, des études périphériques font effectivement ressortir un lien entre l'empathie et l'absence de perturbations psychologiques chez le thérapeute. D'autres relient l'efficacité thérapeutique à l'actualisation de soi. Par contre, lorsqu'il s'agit de relier les variables spécifiques d'empathie et d'actualisation de soi, les résultats des études sont beaucoup plus partagés. Au niveau de la relation simple entre ces deux variables, plusieurs recherches rapportent des résultats significatifs. Par contre, il en existe autant qui ne trouvent aucun résultat significatif ou des résultats faibles. Au niveau de la valeur prédictive de l'actualisation de soi par rapport à l'empathie, aucune étude ne parvient à des résultats significatifs. Cependant, rencontrant des résultats plus forts à certains niveaux, deux d'entre elles recommandent de poursuivre la recherche en ce domaine.

Considérant l'ensemble de ces données, il y a tout lieu de croire qu'il existe une relation entre l'empathie et l'actualisation de soi. Cependant, un manque d'évidences au niveau expérimental invite à ré-investiguer ce domaine. La présente recherche étudie donc la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi, et explore la valeur prédictive de l'actualisation de soi par rapport à l'empathie.

Tenant compte des faiblesses de certaines recherches au niveau du moment d'évaluation des variables, elle exerce un certain contrôle du facteur temps. L'empathie et l'actualisation de soi sont évaluées au début d'une formation à la relation d'aide et à la fin de cette même formation. D'autre part, étant donné que Coté (1984) a déjà étudié la relation entre une mesure écrite de la communication de l'empathie et l'actualisation de soi au début et à la fin d'une formation à la relation d'aide, cette recherche utilisera une mesure de l'empathie en situation réelle d'entrevue. Les hypothèses de ce travail sont donc les suivantes:

Hypothèse 1

Il existe une relation positive entre l'empathie et l'actualisation de soi au début de la formation à la relation d'aide.

Comme le font ressortir les résultats des études de Winborn et Rowe (1972), de Blouin (1973) et de Côté (1984), il se peut que la relation entre ces deux variables ne ressorte pas à ce moment. Les sujets étant peu familiers avec la notion d'empathie, il est possible que le niveau d'empathie manifesté au début de la formation soit trop faible pour s'associer au niveau d'actualisation de soi. Par contre, il y a tout lieu de croire, pour les raisons inverses, que la relation entre ces deux variables sera beaucoup plus évidente à la fin de la formation.

Hypothèse 2

Il existe une relation positive entre l'empathie et l'actualisation de soi à la fin de la formation à la relation d'aide.

Malgré qu'aucune recherche ne rapporte des résultats significatifs quant à la valeur prédictive de l'actualisation de soi par rapport à l'empathie, il y a beaucoup d'indices théoriques, cliniques et même expérimentaux, à l'effet que cette variable pourrait prédire le comportement empathique.

Hypothèse 3

Il existe une relation positive entre l'actualisation de soi au début de la formation à la relation d'aide et l'empathie à la fin de la formation à la relation d'aide.

Ceci complète le premier chapitre. Les fondements théoriques et scientifiques de la présente recherche étant posés, il est possible de voir comment les précédentes hypothèses seront vérifiées. Le deuxième chapitre décrit la méthodologie de la présente expérience.

Chapitre II

Description de l'expérience

Le deuxième chapitre décrit la méthode utilisée dans ce travail pour vérifier les hypothèses énoncées dans le chapitre précédent. Il se divise en cinq parties. La première présente les sujets qui ont participé à l'expérience. La deuxième décrit les instruments de mesure utilisés et fait état de leurs qualités psychométriques. La troisième expose le déroulement de l'expérience et la quatrième rapporte comment sont corrigés les tests. Finalement, la cinquième reformule les hypothèses précédentes en tenant compte de l'opérationnalisation des variables.

Sujets

Dans cette partie, il est question du choix des sujets: du mode de sélection employé, du nombre et des caractéristiques des sujets.

Cette étude porte sur une population d'étudiants-thérapeutes. Ils sont choisis parmi la soixantaine d'étudiants inscrits à la troisième année au baccalauréat en psychologie à l'Université du Québec à Trois-Rivières. Pour éviter le biais systématique résultant d'un appel aux volontaires, la sélection s'effectue par une méthode de hasard contrôlé: pige au sort dans laquelle s'exerce un contrôle de la variable "sexe".

Le nombre initial de sujets est de 30 (15 hommes - 15 femmes) mais un désistement en cours d'expérience le porte finalement à 29, dont 14 hommes et 15 femmes. Tous suivent un programme de formation à la relation d'aide, soit les cours de Techniques d'entrevue I et II (voir Appendice C). L'âge varie de 20,7 à 39,6 ans avec une moyenne de 23,9 ans pour le groupe total, de 21,3 à 39,6 ans avec une moyenne de 25,3 ans pour les hommes, et de 20,7 à 28,4 ans avec une moyenne de 22,6 ans pour les femmes.

Instruments de mesure

Afin de vérifier les hypothèses émises dans ce travail, deux instruments de mesure sont utilisés: l'Echelle d'empathie de Carkhuff (1969) et le Personal orientation inventory de Shostrom (1963). La présente partie décrit ces instruments et rapporte quelques études relatives à leurs qualités psychométriques.

L'échelle d'empathie de Carkhuff (1969)

L'Echelle d'empathie de Carkhuff (1969) est un instrument qui sert à évaluer le niveau d'empathie communiqué par le thérapeute. Seuls des juges spécialement entraînés peuvent l'utiliser. Dérivée de l'échelle de Truax et Carkhuff (1967: voir Carkhuff, 1969), son utilisation est plus simple. Echelonnée sur cinq niveaux plutôt que sur neuf, elle offre la possibilité des demi-points pour plus de précision. Voici la description et la signification des cinq niveaux d'empathie.

Le niveau 1 correspond chez Carkhuff (1969) au plus bas niveau d'empathie. En fait, il n'y a même pas compréhension empathique de la part de l'aidant. Ses réponses ne correspondent pas au contenu verbal et non-verbal de la communication de l'aidé. Même les émotions et les expériences les plus évidentes dans l'expression de l'aidé ne sont pas relevées dans les réponses de l'aidant.

Le niveau 2 est un peu plus élevé, quoiqu'encore insuffisant à la relation d'aide. Les réponses de l'aidant rapportent partiellement les émotions et sentiments exprimés par l'aidé. La charge émotive est affaiblie et le sens déformé. Il y a soustraction au niveau des affects communiqués par l'aidé.

Le niveau 3 est le minimum requis pour établir une relation d'aide et de confiance. Les réponses de l'aidant sont essentiellement interchangeables avec celles de l'aidé. Elles n'ajoutent et ne soustraient rien au contenu explicite de la communication de l'aidé. La reformulation de l'aidant respecte intégralement la charge émotive et la signification exprimée par l'aidé.

Le niveau 4 reflète une compréhension plus profonde du vécu de l'aidé. Les réponses de l'aidant dépassent le contenu explicite de la communication de l'aidé. Elles expriment les émotions à un niveau plus profond que l'aidé est lui-même capable de les exprimer. L'aidant relève la signification implicite de la communication de l'aidé et ajoute notablement à celle-ci.

Le niveau 5 correspond au niveau le plus élevé d'empathie. Il dévoile une compréhension totale du monde émotif de l'aidé. Les réponses de l'aidant expriment avec précision l'ensemble des sentiments de l'aidé: superficiels ou profonds, conscients ou inconscients, exprimés ou non-exprimés. Dans l'éventualité où l'aidé s'explore lui-même profondément, les réponses de l'aidant démontrent qu'il l'accompagne pleinement dans sa démarche.

L'Echelle d'empathie de Carkhuff est donc un genre de grille qui permet à un juge d'évaluer si un thérapeute a une saisie superficielle ou profonde du monde émotif de son client. Le principal critère de cet instrument est l'interchangeabilité des réponses. S'il y a soustraction, le juge s'oriente vers des réponses de niveau 1 ou 2. Si au contraire, il y a addition, ce dernier s'oriente vers des réponses de niveau 4 ou 5.

Qualités psychométriques de l'Echelle d'empathie

Les qualités psychométriques des Echelles de Carkhuff (1969), incluant l'Echelle d'empathie, sont discutées et investiguées dans plusieurs articles. Un des plus complets est celui de Gormally et Hill (1974). En vue de donner des paramètres à la recherche sur le modèle d'entraînement de Carkhuff, les auteurs rapportent nombre d'études sur le sujet et dressent, entre autres, un portrait des difficultés inhérentes à l'utilisation de ces échelles. Gormally et Hill (1974) soulignent que ces difficultés ne sont pas exclusives aux échelles de Carkhuff et peuvent fort probablement s'appliquer aux autres échelles d'évaluation

des conditions facilitantes.

Au niveau de la validité, Gormally et Hill (1974) s'interrogent sur l'indépendance des échelles entre elles. Ils rapportent plusieurs études (Bozarth et Krauft, 1972; Chinsky et Rappaport, 1970; Hefele, Collingwood et Drasgow, 1970; Kiesler, Mathieu et Klein, 1967; Muehlberg, Pierce et Drasgow, 1969; Rappaport et Chinsky, 1972; Shapiro, 1968: voir Gormally et Hill, 1974) à l'effet que l'Echelle d'empathie ne mesure pas exclusivement l'empathie et de même pour les autres échelles. Un facteur global, tel la notion de bon thérapeute, pourrait même intervenir dans l'évaluation de l'empathie. Gormally et Hill (1974) concluent que si les études ne sont pas définitives à ce sujet, il existe un manque d'évidence en faveur de l'indépendance des échelles. Pour leur part, McNally et Drummond (1974) sont clairs. Selon eux, les échelles d'empathie et d'authenticité ne sont pas construites de façon à permettre une bonne discrimination des deux caractéristiques. Ces résultats soulèvent une certaine confusion quant à la validité de l'instrument.

D'autres études questionnent la validité de plusieurs instruments de mesure de l'empathie. Kurtz et Grummon (1972) mettent en relation six mesures de l'empathie. Ils ne trouvent aucune corrélation entre elles sauf entre une mesure par le client et l'Echelle d'empathie de Carkhuff. Ils en concluent que sous une même étiquette se cachent différentes variables. Des instruments destinés à mesurer une même habileté mesurent en fait des construits différents. Dooley, Lange et Whiteley (1979) en arrivent à la même conclusion en confrontant l'Echel-

le d'empathie de Carkhuff et le Group assessment of interpersonal traits de Goodman (1972).

Ces résultats ne sont pas étonnants, considérant l'état de la recherche actuelle sur l'empathie. Dubé et al. (1981) recensent au-delà de 43 définitions différentes de l'empathie parmi lesquelles aucune composante ne fait l'unanimité des auteurs (voir Côté, 1984). Les instruments de mesure étant basés principalement sur la conception des auteurs, il devient plus que probable que chacun mesure des concepts d'empathie relativement ou tout à fait différents.

Bref, l'Echelle d'empathie de Carkhuff comporte certaines faiblesses au niveau de sa validité. Il n'est pas sûr qu'elle mesure l'empathie de façon exclusive et encore moins de façon unanime. Cependant, selon Kurtz et Grummon (1972), même la meilleure mesure de l'empathie implique fort probablement d'autres dimensions que l'empathie elle-même. A ce niveau, c'est le concept d'empathie qui est à ré-évaluer (Dooley, Lange et Whiteley, 1979). Tenant compte de cette réalité, il est plus juste de dire que l'empathie mesurée dans cette recherche est surtout celle qui est conçue et opérationnalisée par Carkhuff (1969).

Un des buts poursuivis par Carkhuff (1969: voir McNally et Drummond, 1974) en construisant son échelle d'empathie en cinq points, est d'augmenter la fidélité de l'instrument. Cependant, le fait de recourir à des juges pour quantifier l'empathie pose certains problèmes. Selon Gormally et Hill (1974), les procédures d'entraînement des juges

ne sont pas toujours claires et les niveaux d'empathie manquent de spécificité opérationnelle, ce qui peut entraîner des variations dans la façon d'utiliser l'échelle. Pour maintenir l'objectivité et l'utilisation standard de l'instrument, ces auteurs proposent la standardisation de l'entraînement des juges. Aux chercheurs, ils suggèrent de s'assurer que les juges s'entendent bien sur le phénomène qu'ils mesurent et sur la façon de comprendre et d'utiliser les niveaux de l'échelle dans l'évaluation de l'empathie. L'adéquacité de la cotation reposant essentiellement sur les juges, la vérification constante de la fidélité inter-juges est, selon eux, un bon moyen de s'assurer que ces derniers ne dévient pas des points d'entente et de la définition des niveaux.

En somme, même s'il s'agit d'un instrument valable (Gormally et Hill, 1974) et peut-être même du meilleur jusqu'à présent (Kurtz et Grummon, 1972: voir Dooley, Lange et Whiteley, 1979), l'Echelle d'empathie de Carkhuff n'est pas une mesure parfaite de l'empathie. Elle comporte certaines limites et exigences dont il faut tenir compte lors de son utilisation. Ainsi cette recherche est consciente que l'empathie qu'elle mesure est avant tout celle qui est conçue et opérationnalisée par Carkhuff. Connaissant l'importance des juges, elle accorde une attention toute spéciale à la conception de l'empathie qu'ont ces derniers, à leur entraînement à la cotation, à leur formation et expérience en relation d'aide, et à leur vécu personnel. Cette étude tente de réunir toutes les conditions relevées par Gormally et Hill (1974) pour s'assurer une utilisation adéquate de l'Echelle d'empathie de Carkhuff.

La prochaine partie présente le Personnal orientation inventory et fait part de ses qualités psychométriques.

Le Personal orientation inventory

Le Personnal orientation inventory est un instrument standard qui sert à mesurer le degré d'actualisation de soi d'une personne. L'auteur, Shostrom (1963), s'inspire beaucoup des travaux de Maslow (1954, 1962), de Reisman (1950), de May (1959) et de Perls (1947, 1951) pour construire son test (voir Shostrom, 1964). Il vise à combler l'absence d'instrument diagnostique face aux aspects positifs de la santé mentale (Shostrom, 1964).

Concrètement, le POI est un test écrit composé de 150 items. Il porte sur les valeurs et les comportements jugés importants dans le développement de l'actualisation de soi. Chaque item comprend deux énoncés opposés, faisant ainsi ressortir la forme positive et la forme négative d'une même valeur ou d'un même comportement.

- eg. #22 a. J'accepte mes faiblesses
 b. Je n'accepte pas mes faiblesses

Le sujet doit choisir le plus spontanément possible entre les deux énoncés, selon ce qui le représente ou le décrit le mieux. Aucune limite de temps n'est imposée au sujet. La durée moyenne de l'administration se situe entre 30 et 40 minutes.

L'analyse des résultats s'effectue sur douze échelles: deux échelles principales et 10 sous-échelles. Les réponses du sujet aux items sont compilées deux fois. Une première compilation s'effectue au niveau des deux échelles principales: Compétence dans le temps et Direction interne - externe. Il s'agit d'une mesure globale de l'orientation personnelle ou de l'actualisation de soi. Dans un deuxième temps, les réponses sont reportées au niveau des 10 sous-échelles. Ces dernières offrent un aperçu des différentes composantes de l'actualisation de soi. Voici la description de chacune des échelles selon Shostrom (1964):

1. Compétence dans le temps (Tc): Cette échelle sert à évaluer l'orientation du sujet dans le temps; à savoir s'il vit dans "l'ici ou maintenant" ou s'il est davantage préoccupé par le passé et l'avenir. (23 items)

2. Direction interne - externe (I): Celle-ci établit où se situe le schème de référence du sujet. Est-ce qu'il puise en lui-même la source de ses actions ou s'il se conduit en fonction des exigences extérieures? (127 items)

3. Valeurs d'actualisation de soi (SAV): Cette sous-échelle estime le degré d'affirmation du sujet face aux valeurs primaires des personnes qui s'actualisent. (26 items)

4. Existentialité (Ex): Celle-ci évalue la flexibilité du sujet dans l'application de ses valeurs, la capacité à réagir sans rigidité, compulsivité ou dogmatisme. (32 items)
5. Réaction à l'émotion (Fr): Elle évalue la sensibilité et l'ouverture du sujet à ses propres besoins et émotions. (23 items)
6. Spontanéité (S): Elle reflète la liberté du sujet à réagir spontanément et à être lui-même. (17 items)
7. Regard sur soi (Sr): Cette sous-échelle mesure l'habileté du sujet à s'aimer lui-même et à s'affirmer par reconnaissance de sa valeur et de ses forces. (16 items)
8. Acceptation de soi (Sa): Elle mesure la capacité du sujet à s'affirmer et à s'accepter en dépit de ses faiblesses et limites. (26 items)
9. Nature de l'homme (Nc): Cette sous-échelle estime le degré auquel le sujet perçoit l'être humain comme fondamentalement bon. (16 items)
10. Synergie (Sy): Elle mesure la capacité du sujet à transcender les dichotomies, à voir les opposés comme

synergiques: significativement reliés. (9 items)

11. Acceptation de l'agressivité (A): Elle reflète l'habileté du sujet à accepter sa propre agressivité, à ne pas s'en défendre, la renier ou la réprimer.
(9 items)

12. Capacité de contact intime (C): Cette sous-échelle évalue l'habileté du sujet à développer et à maintenir des relations intimes et profondes avec autrui, sans les encombrer d'attentes et d'obligations.
(28 items)

En somme, de par sa construction, le POI est un test simple à compléter et semble pouvoir donner des informations assez précises sur l'actualisation de soi d'un sujet. La partie suivante rapporte quelques études concernant les qualités psychométriques de cet instrument.

Qualités psychométriques du POI

Les qualités psychométriques du Personal orientation inventory sont éprouvées dans plusieurs études. Il est ici question des conclusions de quelques-unes de ces études au sujet de la validité, de la fidélité et de la résistance au "faire-semblant" (fakability) du test.

Shostrom (1973a) recense plus de 150 études qui suggèrent la validité du POI comme mesure de l'actualisation de soi. Maddi et Costa

(1972) les divisent en quatre catégories. Ce travail en cite trois: la comparaison de différents groupes cliniques en regard de leurs résultats au POI; la relation entre le POI et d'autres tests de personnalité; et l'utilisation du POI dans l'appréhension des effets de diverses psychothérapies et groupes de rencontre.

En comparant les résultats au test de différents groupes cliniques, le POI s'est avéré discriminant entre des groupes jugés par les cliniciens comme actualisés et non-actualisés (Shostrom, 1964); entre des criminels et des gens normaux (Fisher, 1968); entre des patients hospitalisés pour raisons psychiatriques d'une part, et des personnes non-hospitalisées, jugées actualisées, normales et non-actualisées, d'autre part (Fox, Knapp et Michael, 1968). En vue de vérifier la capacité discriminatoire du POI parmi des adultes normaux, McClain (1970) met en relation deux mesures de l'actualisation de soi. Il trouve une relation positive entre les résultats au POI et une évaluation de l'actualisation de soi par trois juges connaissant bien les sujets. Ce qui tend à démontrer que le POI peut non seulement discriminer les gens actualisés, normaux et non-actualisés, mais aussi différencier les niveaux d'actualisation de soi au sein d'un groupe homogène de sujets.

Lorsque le POI est mis en relation avec d'autres tests de personnalité, les auteurs s'attendent à des relations négatives avec les échelles dites pathologiques et à des relations positives avec les échelles dites plus saines de ces tests. Il semble que les résultats de plusieurs recherches vont dans la direction attendue. Shostrom et Knapp

(1966: voir Klavetter et Mogar, 1967) démontrent une relation directe entre une diminution de la pathologie, telle qu'évaluée par le Minnesota multiphasic personality inventory, et une augmentation de l'actualisation de soi, telle que mesurée par le POI. Knapp (1965: voir Maddi et Costa, 1972) trouve une corrélation négative entre le POI et l'échelle "Névrotisme" de l'Eysenck personality inventory. Grossack, Armstrong et Lussieu (1966: voir Maddi et Costa, 1972) démontrent que l'échelle Direction interne du POI est en corrélation négative avec l'échelle "Dégradation" (abasement) et en corrélation positive avec l'échelle "Autonomie" du Edwards personal preference schedule. Plusieurs autres études sont recensées par Knapp (1971: voir Shostrom, 1973b) et apportent des données similaires.

Finalement, lorsqu'il y a utilisation du POI dans l'appréhension des effets de plusieurs psychothérapies et groupes de rencontre, les résultats s'avèrent aussi concluants. Shostrom et Knapp (1966: voir Maddi et Costa, 1972) trouvent les échelles du POI discriminantes face à un groupe débutant et un groupe plus avancé en thérapie. Guinan et Foulds (1970: voir Maddi et Costa, 1972) notent une augmentation des résultats au POI pour un groupe marathon et aucun changement pour un groupe contrôle. Byrd (1967: voir Maddi et Costa, 1972) et Culbert, Clark et Bobele (1968: voir Maddi et Costa, 1972) rapportent des résultats similaires. Shostrom (1973a) relève 11 études significatives face à l'utilisation du POI comme mesure du succès des groupes de rencontre. Ce qui tend à démontrer que le POI est un instrument assez sensible pour rendre compte des changements générés par les thérapies et les groupes de rencontre, au niveau de l'actualisation de soi.

En somme, s'il y a plusieurs façons de tester la validité du POI, tous en arrivent à la même conclusion. Le POI mesure bien ce pourquoi il fût bâti: l'actualisation de soi. Les études précédentes semblent toutes conférer à cet instrument de mesure une bonne validité.

Au niveau de la fidélité, les recherches sont moins nombreuses et un peu plus controversées. Klavetter et Mogar (1967) utilisent la méthode test-retest pour déterminer la fidélité des douze échelles du POI. Ils administrent le POI deux fois à 48 sujets, avec un intervalle d'une semaine. Ils obtiennent des coefficients de fidélité se situant entre .65 et .82, à l'exception de l'échelle Acceptation de l'agressivité (.52). Ces résultats sont considérés par Tosi et Hoffman (1972) comme modérément élevés. Ilardi et May (1968: voir Nourry, 1983) font une étude semblable. Ils utilisent la même méthode sauf que leur échantillon est composé de 46 sujets féminins et que l'intervalle est de 50 semaines entre les deux administrations. Ils rapportent des coefficients de fidélité s'échelonnant de .32 à .74. Se basant sur les recherches précédentes et plusieurs autres, Tosi et Lindamood (1975: voir Côté, 1984) considèrent les coefficients de fidélité du POI comparables à ceux rapportés pour la majorité des autres tests de personnalité. Par conséquent, ils sont d'avis que le POI est un test valable. Kay et al. (1978) ne semblent pas d'accord. Selon la méthode test-retest, ils répètent l'administration du POI à huit mois d'intervalle, au niveau de trois groupes. Ils trouvent des corrélations similaires à Ilardi et May au niveau des échelles principales mais beaucoup plus faibles au niveau des autres échelles. Celles-ci se situent entre .03 et .77, avec une médiane de .53. Ils concluent que

ces coefficients sont trop faibles et que le POI est un instrument quelque peu infidèle. Ils mettent aussi en cause la méthode test-retest.

Dans le cadre de la présente recherche, les coefficients de fidélité varient de .23 à .78 avec une moyenne de .58 pour un test-retest avec un intervalle de 7 mois. Tous sont significatifs à .005 sauf l'échelle Synergie ($p = .12$). Cette dernière est la seule échelle à obtenir un coefficient de fidélité inférieur à .48 ($r = .23$). Ces résultats sont supérieurs à ceux de Kay et al., et équivalents à ceux de Klavetter et Mogar, et Ilardi et May. Ils confèrent au POI une bonne fidélité dans la présente recherche.

En plus des études sur la validité et la fidélité, le POI est soumis à l'évaluation de sa résistance au "faire-semblant": à savoir s'il est possible pour un sujet de fausser et/ou d'augmenter ses résultats au test. Braun et La Faro (1969: voir Nourry, 1983) administrent le POI à quatre groupes: une première fois avec instructions standards et une deuxième fois avec la consigne d'essayer de donner une bonne impression. Ils trouvent des résultats significativement plus bas à la deuxième administration qu'à la première. Ils ajoutent alors deux groupes auxquels ils ont donné de l'information sur l'actualisation de soi. Cette fois les résultats sont significativement supérieurs. Ils concluent "qu'à moins qu'un sujet possède de l'information sur l'actualisation de soi et le POI, l'inventaire démontre une résistance inattendue au "faire-semblant". Plusieurs auteurs rapportent des résultats similaires: Foulds et Warehime (1971: voir Nourry, 1983) et Prescott et al. (1977: voir Nourry, 1983). Pour sa part, Shostrom (1973b) ajoute qu'il

existe un profil standard des gens actualisés. Leurs scores se situent entre 50 et 60. Les résultats plus élevés doivent être interprétés comme de la pseudo-actualisation. Le sujet tente de répondre au test de façon à s'accorder à ses lectures de Maslow et d'autres littératures humanistes. Le POI semble être un instrument de mesure résistant à la tricherie, s'il est administré à des sujets naïfs; ce qui est le cas dans la présente recherche.

En somme, les études précédentes confèrent au POI des qualités psychométriques fort satisfaisantes. La validité du test est démontrée par plusieurs études et de plusieurs façons. La fidélité s'avère très acceptable, surtout dans la présente recherche. Finalement, cet instrument démontre une bonne résistance à la tricherie et au faire-semblant. Selon Tosi et Lindamood (1975: voir Côté, 1984), c'est le seul instrument valable en ce qui concerne la mesure de l'actualisation de soi.

La partie précédente démontre que les instruments de mesure utilisés dans cette recherche sont valables. Malgré certaines faiblesses au niveau des qualités psychométriques de l'Echelle d'empathie de Carkhuff, certaines études suggèrent que si les conditions d'utilisation sont respectées, cet instrument s'avèrera de bonne qualité. La littérature révèle d'ailleurs qu'il s'agit d'instruments privilégiés dans l'évaluation de l'empathie et de l'actualisation de soi.

La prochaine partie expose la procédure utilisée dans cette expérience pour vérifier les hypothèses de ce travail.

Procédure

Cette expérience s'intègre à un projet de recherche plus global portant sur les variables d'empathie et d'intégration personnelle. Les sujets sont invités à participer à l'ensemble du projet. Ils sont informés des modalités de l'expérience et non des objectifs pour ne pas biaiser leurs réponses aux tests. La confidentialité leur est assurée ainsi que la non-utilisation de leurs résultats à des fins d'évaluation personnelle ou académique. Des numéros de code leur sont attribués pour toute la durée de la recherche afin de renforcer l'aspect confidentiel de leur participation.

L'expérimentation se déroule en deux étapes: le pré-test et le post-test.

Pré-test

Le pré-test a lieu en septembre 1980, soit au début du cours de Techniques d'entrevue I. Il permet de mesurer les variables avant la participation des sujets au programme de formation en relation d'aide. Deux séances sont requises.

Une première séance est effectuée en vue de permettre à chacun des sujets de réaliser deux entrevues avec des clients. Chaque entrevue est d'une durée de 50 minutes. Cependant, dû à l'instabilité des scores d'empathie au niveau des cinq premières et des cinq dernières minutes d'entrevue, seules 40 minutes sont utilisées pour fin de cotation. Ces

entrevues sont filmées et enregistrées sur cassettes-vidéo. En vue d'assurer un contrôle de la variable "sexe", elles sont conduites auprès de deux clients de sexe différent. Chaque sujet rencontre, au cours d'une même soirée, un garçon et une fille. Les clients sont recrutés parmi les élèves de deux écoles secondaires de Trois-Rivières. Chaque élève-client ne participe qu'à un seul entretien. Lors du recrutement, ils sont informés globalement de la nature de leur tâche et avertis que les entrevues seront filmées et demeureront strictement confidentielles. Une somme d'argent (\$5.00) leur est aussi promise pour défrayer les frais de transport encourus.

Le soir même des entrevues, les sujets-thérapeutes et les élèves-clients sont reçus dans des pièces différentes, afin d'éviter tout contact avant l'expérimentation. Une consigne différente est lue à voix haute à chacun des groupes. Aux sujets-thérapeutes, les directives vont comme suit:

"On vous donne l'occasion de rencontrer un étudiant qui consent à parler de choses importantes pour lui: de ses intérêts, aspirations, préoccupations. Essayer de comprendre ce qu'il est, ce qu'il vit et sent, et de lui communiquer cette compréhension".

Aux élèves-clients, il est lu ceci:

"Essayez de vous faire connaître par la personne qui fait l'entrevue avec vous, de lui parler de choses importantes pour vous, de vos intérêts, aspirations, préoccupations ou expériences qui peuvent contribuer à une plus grande compréhension de vous-même. Tout ce qui sera dit par vous et par l'autre personne en entrevue est confidentiel et sera utilisé pour fin de recherche seulement".

Les participants étant ainsi situés par rapport à leur tâche respective, il est possible de procéder à l'expérimentation. La séance d'entrevue s'échelonne sur deux semaines.

A peu près en même temps, s'amorce une deuxième séance qui, elle, s'étend sur une semaine. Les sujets sont convoqués par petits groupes pour répondre au POI et à d'autres tests de personnalité intégrés au projet global. Les tests leur sont administrés successivement, alternant entre deux ordres de passation à chaque sous-groupes; ceci afin de contrôler l'effet que pourrait avoir un test sur un autre. La consigne est lue à voix haute et les directives proposées par la standardisation des tests sont respectées. Aucune limite de temps n'est imposée aux sujets.

Une fois ces deux séances complétées, il est possible de passer à la seconde étape: le post-test. Sept mois s'écoulent entre le pré-test et le post-test.

Post-test

Le post-test a lieu en avril 1981, soit vers la fin du cours de Techniques d'entrevue II. Il permet de mesurer les variables à la fin du programme de formation en relation d'aide.

Le post-test se déroule de façon identique au pré-test. Les deux séances s'effectuent selon les mêmes procédures et les mêmes consignes. Une seule différence: les élèves-clients rencontrés au

post-test ne sont pas les mêmes que ceux rencontrés au pré-test.

La description des procédures expérimentales étant ainsi complétée, il est maintenant question du mode de correction des tests et de l'entraînement des juges.

Correction des tests

La correction des tests a lieu à l'été 1982. Elle s'effectue selon deux modes. Le Personal orientation inventory est corrigé à l'aide de grilles conçues à cet effet. Les entrevues sont cotées par trois juges à l'aide de l'Echelle d'empathie de Carkhuff. Tel que le recommandent Gormally et Hill (1974) les entrevues (N = 116) sont cotées au complet¹. La cotation d'une entrevue requiert en moyenne une heure.

Juges

Le groupe de juges est composé de deux femmes et d'un homme. Ils sont choisis en fonction de leur formation en psychologie et de leur expérience en relation d'aide. Tous sont étudiants au deuxième cycle en psychologie. Ils ont suivi les cours de Techniques d'entrevue I et II et complété un stage intensif en relation d'aide. Cette étude a recourt

¹ La cotation des entrevues s'effectue de la façon suivante. Chaque intervention reçoit d'abord une cote. Une moyenne est ensuite établie à chaque 5 minutes d'entrevue. A la fin, ces dernières sont utilisées pour établir la moyenne générale de l'entrevue.

à des juges expérimentés plutôt qu'à des juges naïfs en relation d'aide parce que comme l'expriment Gormally et Hill (1974), les premiers sont plus sensibles au vocabulaire empathique que les derniers. En vue de s'assurer une utilisation standard de l'Echelle d'empathie de Carkhuff, cette recherche soumet les juges à un entraînement systématique et conforme à la méthode employée par Carkhuff. La partie qui suit décrit les différentes étapes de l'entraînement.

Entraînement des juges

L'entraînement des juges vise à familiariser ces derniers avec le concept d'empathie et l'utilisation de l'Echelle d'empathie de Carkhuff. Il permet de pratiquer à plusieurs reprises la cotation de l'empathie à l'aide de l'échelle. Tel que décrit dans la méthodologie de l'expérience principale, il se déroule comme suit:

1. Présentation du concept d'empathie.
 - a) Les juges sont invités à lire plusieurs textes sur l'empathie.
 - b) Les juges discutent le contenu des textes et leur façon de percevoir et de comprendre le concept d'empathie.
2. Présentation de l'Echelle d'empathie

L'Echelle d'empathie en cinq points de Carkhuff est présentée aux juges. Chacun des 5 niveaux est expliqué et illustré par des exemples. L'emphase est mise sur la notion de soustraction aux niveaux 1 et 2, sur la notion d'interchangeabilité au niveau 3 et sur la notion d'addition aux niveaux 4 et 5.

3. Mise au point

Avant de procéder aux exercices de cotation, une mise au point est effectuée sur l'utilisation de l'échelle.

- a) Les juges revisent en groupe la signification de chacun des niveaux.
- b) Les sources d'erreur possibles lors de l'utilisation d'une échelle de cotation sont présentées et discutées.
- c) Des exemples simples sont soumis aux juges afin qu'ils pratiquent la cotation de l'empathie à l'aide de l'échelle.

4. Exercices de cotation

a) Indice de discrimination

Les juges cotent les différentes réponses empathiques suggérées dans l'Indice de discrimination de Carkhuff¹.

Ils comparent leurs propres cotes à celles données par Carkhuff et les autres juges, et discutent les différences.

b) Indice de communication

Les juges utilisent l'Echelle d'empathie pour coter les réponses données par un groupe pré-expérimental de sujets à dix extraits de l'Indice de communication². Une

¹ Test écrit dans lequel, suite à un énoncé, le sujet doit choisir entre plusieurs réponses selon ce qui correspond le mieux à sa compréhension de l'énoncé.

² Test où, suite à un énoncé, le sujet doit formuler par écrit sa réponse empathique.

nouvelle discussion est entreprise, portant sur les cotes attribuées et sur les critères à la base de leur cotation.

c) Cotation de dix nouveaux extraits

Les juges cotent dix nouveaux extraits provenant de la même source qu'au point précédent. Ils discutent les cotes accordées et s'entendent sur les critères à la base de leur cotation.

Au terme de l'entraînement cette recherche obtient une fidélité intra-juges variant de .83 à .96 et une fidélité inter-juges variant de .65 à .78. Considérant les recherches précédentes, Dubois (1973) qualifient des taux de fidélité variant de .50 à .75 comme acceptables.

Il est à spécifier que pour permettre la cotation d'un autre test d'empathie intégré au projet global (Indice de communication de Carkhuff), l'entraînement a lieu un an avant la cotation des entrevues. Il est donc important, au moment de la cotation des entrevues, de reviser l'entraînement précédent et d'ajouter les composantes spécifiques à cette tâche, étant donné la présence d'indices vocaux et non-verbaux sur les enregistrements vidéos-cassettes. Les juges sont donc ré-entraînés de la façon suivante:

1. Révision des critères de cotation de l'empathie d'après l'échelle de Carkhuff.
2. Définition de ce que constitue une intervention parmi les verbalisations de l'étudiant-thérapeute.

3. Cotation d'une entrevue complète, afin de pratiquer l'utilisation de l'Echelle d'empathie pour la cotation d'entrevues filmées.
4. Discussion en groupe des cotes accordées et des interventions sélectionnées.

Au moment de la cotation des entrevues, la fidélité inter-juges varie de .79 à .86 au pré-test et de .68 à .83 au post-test. Quoique plus faibles au post-test, c'est-à-dire au moment où les sujets manifestent des niveaux d'empathie à la fois plus élevés et plus variés, ces corrélations apparaissent comme satisfaisantes.

La description de la présente expérience étant maintenant complétée, il est possible d'envisager les hypothèses énoncées dans le premier chapitre, sous un angle opérationnel. La prochaine partie fait le tour de la question.

Opérationnalisation des hypothèses

Tenant compte des instruments de mesure utilisés dans cette recherche, les paragraphes suivants reformulent les hypothèses de ce travail d'une façon opérationnelle. Elles s'expriment comme suit:

Hypothèse 1

Il existe une relation positive entre l'empathie, telle que mesurée en entrevue par l'Echelle d'empathie de Carkhuff, et l'actualisation de soi, telle que mesurée par le Personal orientation inventory, au début de la formation à la relation d'aide.

Hypothèse 2

Il existe une relation positive entre l'empathie, telle que mesurée en entrevue par l'Echelle d'empathie de Carkhuff, et l'actualisation de soi, telle que mesurée par le Personal orientation inventory, à la fin de la formation à la relation d'aide.

Hypothèse 3

Il existe une relation positive entre l'actualisation de soi, telle que mesurée par le Personal orientation inventory au début de la formation à la relation d'aide, et l'empathie, telle que mesurée en entrevue par l'Echelle d'empathie de Carkhuff, à la fin de la formation à la relation d'aide.

Le chapitre suivant fait état des résultats obtenus par la présente recherche.

Chapitre III

Présentation et discussion des résultats

Le troisième chapitre traite des résultats obtenus dans le cadre de la présente recherche. Il se divise en trois parties : méthodes d'analyse, présentation et discussion des résultats. La première partie expose brièvement quelles sont les méthodes statistiques utilisées dans cette recherche. La deuxième partie fait état des résultats obtenus à partir de ces méthodes : il est d'abord question des données concernant le comportement individuel des variables étudiées et des instruments de mesure utilisés dans ce travail, et ensuite des résultats portant sur la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi. Finalement, la troisième partie interprète et discute les résultats obtenus à partir de la théorie et des hypothèses présentées dans le premier et le deuxième chapitre.

Méthodes d'analyse

L'analyse des résultats s'effectue par le biais de deux méthodes statistiques : test-t et calcul des corrélations (r de Pearson). Le test-t sert à évaluer, d'une part, s'il y a changement au niveau de l'empathie et de l'actualisation de soi au cours de la formation à la relation d'aide, et d'autre part, s'il existe des différences significatives entre les hommes et les femmes au niveau des variables étudiées dans cette recherche. Pour sa part, le calcul des corrélations sert à évaluer, premièrement, la relation entre l'empathie communiquée au début et l'empathie communiquée à la fin de la formation, et deuxièmement, la

fidélité du POI dans cette étude. Finalement, il est aussi utilisé pour vérifier le bien-fondé des hypothèses énoncées dans ce travail. Il permet donc d'étudier la relation entre l'empathie et le score global du POI ainsi que la relation entre l'empathie et les douze échelles du POI. Les résultats obtenus à l'aide de ces deux méthodes d'analyse sont maintenant présentés.

Présentation des résultats

Afin de mieux évaluer les résultats portant sur la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi, il est opportun de vérifier en premier lieu comment se sont comportés individuellement les variables étudiées et les instruments de mesure utilisés dans cette recherche. Les deux prochaines parties font part des résultats obtenus concernant l'apprentissage de l'empathie et la fidélité du POI.

Apprentissage de l'empathie

Vu la présence d'un traitement entre le pré-test et le post-test, notamment deux cours de formation à la relation d'aide qui visent entre autres à développer l'habileté empathique, il n'est pas possible d'évaluer, via les méthodes statistiques présentées précédemment, la stabilité et la fidélité de l'Echelle d'empathie au cours de cette recherche. Par contre, ces analyses permettent d'observer comment évolue la variable d'empathie au cours de cette expérimentation. A savoir, le traitement influence-t-il de façon significative le niveau d'empathie des sujets? Y a-t-il apprentissage de l'empathie au cours de

la formation à la relation d'aide? Les sujets les plus empathiques au début sont-ils les plus empathiques à la fin de la formation? Le tableau 3 présente les résultats à ce sujet. Il rapporte la moyenne et l'écart-type du groupe, pour le pré-test et le post-test, ainsi que les résultats du test-t et du calcul de corrélation effectués entre le pré-test et le post-test.

Concernant l'influence du traitement sur le niveau d'empathie des sujets, le tableau 3 révèle qu'au pré-test, soit au début de la formation à la relation d'aide, la moyenne d'empathie du groupe est de 1,96 ($\sigma = .24$), alors qu'au post-test, soit à la fin de la formation à la relation d'aide, cette dernière se situe à 2,09 ($\sigma = .19$); ce qui dénote une certaine augmentation. Un test-t établi entre le pré-test et le post-test fait ressortir que la différence entre ces deux scores d'empathie est significative ($t = 3,50$, $p = .002$). Ce résultat indique que la capacité à communiquer l'empathie augmente significativement au cours de la formation à la relation d'aide; ce qui confère au traitement une certaine efficacité.

A savoir maintenant si les sujets les plus empathiques au début sont aussi les plus empathiques à la fin de la formation à la relation d'aide, un calcul de corrélation effectué entre le pré-test et le post-test, révèle qu'il existe une relation positive significative entre l'empathie communiquée au début et l'empathie communiquée à la fin de la formation à la relation d'aide ($r = .62$, $p = .001$) (Tableau 3). Ce résultat permet de dire d'une part, que les sujets les plus forts au

Tableau 3

Moyennes et écarts-types au pré-test et au post-test, tests-t et coefficients de corrélation entre le pré et le post-test pour l'Echelle d'empathie, appliqués au groupe total et aux sous-groupes divisés selon le sexe.

GROUPE	N	Moment d'administration	M	σ	t	p	r	p
Total	29	Pré-test	1,96	.24	3,50	.002	.62	.001
		Post-test	2,09	.19				
Hommes	14	Pré-test	1,97	.30	1,63	.13	.72	.002
		Post-test	2,06	.22				
Femmes	15	Pré-test	1,96	.17	3,45	.004	.43	.06
		Post-test	2,11	.15				

début sont effectivement les plus forts à la fin de la formation, et d'autre part, qu'il est possible de prédire l'empathie communiquée à la fin de la formation via l'empathie communiquée au début de la formation à la relation d'aide.

Ces mêmes analyses sont effectuées pour chacun des sous-groupes divisés selon le sexe. Les résultats, tels que rapportés dans le tableau 3, indiquent certaines différences entre les hommes et les femmes.

La moyenne d'empathie chez les hommes est de 1,97 ($\sigma = .30$) au pré-test et de 2,06 ($\sigma = .22$) au post-test. Chez les femmes, cette moyenne est de 1,96 ($\sigma = .17$) au pré-test et de 2,11 ($\sigma = .15$) au post-test. Ces résultats indiquent une certaine amélioration des scores d'empathie pour les deux sous-groupes. Cependant, des tests-t établis entre le pré-test et le post-test, pour chacun des sexes, démontrent que la différence est non-significative chez les hommes ($t = 1,63$, $p = .13$) et significative chez les femmes ($t = 3,45$, $p = .004$).

Un calcul de corrélation entre le pré-test et le post-test est aussi effectué pour chacun des sous-groupes. Les résultats indiquent une relation positive significative chez les hommes ($r = .72$, $p = .002$) et non-significative chez les femmes ($r = .43$, $p = .06$).

Bien que l'enseignement soit le même pour tout le groupe, ces résultats révèlent que l'apprentissage de l'empathie n'est pas le même pour tous les sujets. D'une part, la capacité à communiquer l'empathie en entrevue augmente significativement chez les femmes et pas chez les hommes au cours de la formation à la relation d'aide. D'autre part, contrairement aux hommes, les femmes les plus empathiques au début ne sont pas nécessairement les plus empathiques à la fin de la formation à la relation d'aide. Les différences ainsi décelées entre les sexes permettent de nuancer les premiers résultats; à savoir que l'augmentation des scores d'empathie au niveau du groupe total est surtout due aux femmes alors que la relation entre l'empathie communiquée au début et l'empathie communiquée à la fin de la formation à la relation d'aide est surtout due aux hommes.

Tableau 4

Moyennes et écarts-types des sous-groupes divisés selon le sexe
et tests-t entre les hommes et les femmes pour l'Echelle
d'empathie, appliqués au pré-test et au post-test

Moment d'administration	Groupe	N	M	σ	t	p
Pré-test	Hommes	14	1,97	.30	.17	.87
	Femmes	15	1,96	.17		
Post-test	Hommes	14	2,06	.22	.69	.49
	Femmes	15	2,11	.15		

En vue de cerner l'importance des différences entre les sexes, deux autres tests-t sont effectués entre les moyennes d'empathie chez les hommes et les moyennes d'empathie chez les femmes. Le tableau 4 rapporte les résultats à ce sujet. Il ne démontre aucune différence significative entre l'empathie communiquée par les hommes et l'empathie communiquée par les femmes, au début ($t = .17$, $p = .87$) et à la fin de la formation à la relation d'aide ($t = .69$, $p = .49$). Ces résultats permettent de dire que même si les femmes apprennent davantage que les hommes au cours de la formation à la relation d'aide, cet apprentissage n'est pas suffisant pour créer un fossé entre les sexes au niveau de la communication de l'empathie en entrevue; les moyennes d'empathie étant relativement homogènes au début et à la fin de la formation à la relation d'aide.

En somme, les analyses effectuées précédemment révèlent que le traitement, soit les cours de formation à la relation d'aide, est assez efficace pour augmenter la communication d'empathie chez l'ensemble des sujets. Cependant, des différences observées au niveau des sous-groupes divisés selon le sexe, permettent de dire que ce dernier est particulièrement efficace chez les femmes et même, chez certaines femmes plus que d'autres. Quant à la prédiction de l'empathie communiquée à la fin de la formation via l'empathie communiquée au début de la formation à la relation d'aide, les résultats indiquent qu'elle est surtout possible au niveau du groupe total et des hommes, mais aussi chez les femmes à un degré moindre. Finalement, il convient d'ajouter que malgré que les résultats font ressortir des différences entre les hommes et les femmes au niveau de l'apprentissage de l'empathie, ces dernières ne sont pas suffisantes pour briser l'homogénéité des sujets quant à leur capacité à communiquer l'empathie en entrevue.

Fidélité du POI

L'ensemble des analyses statistiques effectuées précédemment pour la variable d'empathie est également réalisé pour la variable d'actualisation de soi; des tests-t et des coefficients de corrélation sont calculés pour le score global et les douze échelles du POI. Le tableau 5 rapporte les résultats pour le groupe total. Les tableaux 9, 10, 11 et 12 (voir Appendice A) font état des données concernant les sous-groupes divisés selon le sexe.

Au niveau du score global, le tableau 5 indique une moyenne de

Tableau 5

Moyennes et écarts-types au pré-test et au post-test, tests-t et coefficients de corrélation entre le pré et le post-test pour le score global et les douze échelles du Personal orientation inventory, appliqués au groupe total (N = 28)

Echelles du POI	Moment d'administration	M	σ	t	p	r	p
Score global	Pré-test Post-test	103,07 103,93	13,24 12,72	.53	.60	.78	.001
Tc	Pré-test Post-test	17,96 18,04	2,74 2,25	.16	.88	.55	.001
I	Pré-test Post-test	85,11 85,89	11,36 10,97	.57	.58	.78	.001
SAV	Pré-test Post-test	20,46 20,54	2,65 2,67	.14	.89	.51	.003
Ex	Pré-test Post-test	21,50 22,21	3,37 3,73	1,27	.21	.66	.001
Fr	Pré-test Post-test	16,96 16,82	2,22 1,89	.40	.69	.58	.001
S	Pré-test Post-test	12,25 12,46	3,28 2,33	.49	.63	.71	.001
Sr	Pré-test Post-test	11,46 11,64	3,21 2,45	.39	.70	.66	.001
Sa	Pré-test Post-test	16,39 16,46	4,29 3,83	.12	.91	.70	.001
Nc	Pré-test Post-test	12,18 11,96	1,77 1,64	.65	.52	.48	.005
Sy	Pré-test Post-test	7,68 7,79	,98 1,17	.42	.68	.23	.12
A	Pré-test Post-test	15,54 15,93	2,78 2,65	.77	.45	.51	.003
C	Pré-test Post-test	18,57 18,32	2,78 3,14	.49	.63	.59	.001

103,07 ($\sigma = 13,24$) au pré-test et de 103,93 ($\sigma = 12,72$) au post-test.

Un test-t établi entre ces deux scores révèle qu'il n'y a aucune différence significative entre le niveau d'actualisation de soi des sujets au début et le niveau d'actualisation de soi des sujets à la fin de la formation à la relation d'aide ($t = .53$, $p = .60$). Un calcul de corrélation effectué entre le pré-test et le post-test révèle pour sa part un coefficient de fidélité de .78 ($p = .001$).

Au niveau des échelles, ce même tableau démontre qu'il n'existe aucune différence significative entre le pré-test et le post-test. Quant aux coefficients de fidélité, ils varient de .23 à .78 avec une moyenne de .58. Tous sont significatifs à .005 sauf l'échelle Sy ($p = .12$). Cette dernière est la seule échelle à obtenir un coefficient de fidélité inférieur à .48 ($r = .23$).

Les mêmes analyses effectuées auprès des sous-groupes divisés selon le sexe apportent des résultats qui vont dans le même sens que ceux mentionnés précédemment pour le groupe total. Seules deux différences sont observées au niveau des échelles: les coefficients de fidélité sont plus variés au niveau des sous-groupes qu'au niveau du groupe total, et ils sont plus faibles chez les hommes que chez les femmes. Plus précisément, ces derniers varient de $-.03$ à $.84$ avec une moyenne de .45 chez les hommes (Tableau 9 - Appendice A) et de $.02$ à $.86$ avec une moyenne de .66 chez les femmes (Tableau 10 - Appendice A).

Finalement, des tests-t établis entre les moyennes des hommes

et les moyennes des femmes ne révèlent aucune différence significative entre les sexes au pré-test (Tableau 11 - Appendice A). Quant au post-test, une seule échelle est significative. Il s'agit de l'échelle Nc où les femmes obtiennent un score plus élevé que les hommes ($t = 2,68$, $p = .01$) (Tableau 12 - Appendice A).

En somme, ces résultats démontrent que l'actualisation de soi, telle que mesurée par le POI, demeure très stable au cours de la présente recherche. D'une part, contrairement à l'empathie, il n'y a aucun changement au niveau de cette variable au cours de la formation à la relation d'aide. D'autre part, tel qu'attendu, les coefficients de fidélité sont assez élevés au niveau du groupe total et du score global de chacun des sous-groupes. Finalement, mise à part l'échelle Nc, les résultats ne révèlent aucune différence significative entre les hommes et les femmes quant à leur niveau d'actualisation de soi.

L'étude des variables étant maintenant complétée, il est possible de voir quels sont les résultats concernant les hypothèses de cette recherche.

Relation entre l'empathie et le score global du POI

En vue de vérifier la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi, trois hypothèses sont énoncées dans ce travail. Les tableaux 6, 7 et 8 rapportent les résultats pour chacune d'elles.

La première hypothèse se lit comme suit: "Il existe une relation positive entre l'empathie et l'actualisation de soi au début de la formation à la relation d'aide."

Un calcul de corrélation effectué entre l'Echelle d'empathie et le score global du POI au pré-test permet de vérifier cette première hypothèse. Le résultat obtenu, tel que présenté au tableau 6, indique que l'empathie communiquée en entrevue est significativement reliée à l'actualisation de soi au début de la formation à la relation d'aide. Le coefficient de corrélation atteignant .36 ($p = .03$), la première hypothèse est donc confirmée.

La deuxième hypothèse est presque'identique à la première, sauf qu'elle permet d'évaluer la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi à la fin de la formation à la relation d'aide, soit 7 mois plus tard. Elle s'exprime comme suit: "Il existe une relation positive entre l'empathie et l'actualisation de soi à la fin de la formation à la relation d'aide."

Un nouveau calcul de corrélation effectué entre l'Echelle d'empathie et le score global du POI au post-test permet de vérifier cette seconde hypothèse. Le résultat obtenu, tel que rapporté dans le tableau 7, révèle que l'empathie communiquée en entrevue est également reliée à l'actualisation de soi à la fin de la formation à la relation d'aide ($r = .46$, $p = .008$). Le coefficient de corrélation étant à la fois plus élevé et plus significatif au post-test qu'au pré-test, ces résultats vont dans le sens des attentes de ce travail; à savoir que la

Tableau 6

Coefficients de corrélation entre l'Echelle d'empathie et le score global du POI ainsi qu'entre l'Echelle d'empathie et les douze échelles du POI, au pré-test (N = 29)

Echelles du POI	r	p
Score global	.36*	.03
Tc	.34*	.04
I	.33*	.04
SAV	.23	.11
Ex	.35*	.03
Fr	.23	.12
S	.16	.21
Sr	.26	.09
Sa	.35*	.03
Nc	.18	.18
Sy	.14	.23
A	.36*	.03
C	.03	.45

* $p < .05$

Tableau 7

Coefficients de corrélation entre l'Echelle d'empathie et le score global du POI ainsi qu'entre l'Echelle d'empathie et les douze échelles du POI, au post-test (N = 28)

Echelles du POI	r	p
Score global	.46**	.008
Tc	.36*	.03
I	.45**	.008
SAV	.51**	.003
Ex	.32*	.05
Fr	.58***	.001
S	.26	.09
Sr	.26	.09
Sa	.32*	.05
Nc	.50**	.003
Sy	.20	.16
A	.22	.13
C	.22	.13

* p < .05

** p < .01

*** p = .001

relation entre l'empathie et l'actualisation de soi est plus forte à la fin qu'au début de la formation à la relation d'aide. La deuxième hypothèse est donc confirmée.

La troisième hypothèse diffère quelque peu des deux précédentes. Elle vise à vérifier la valeur prédictive de l'actualisation de soi par rapport à l'empathie. Elle se formule de la façon suivante: "Il existe une relation positive entre l'actualisation de soi au début de la formation à la relation d'aide et l'empathie à la fin de la formation à la relation d'aide."

Un dernier calcul de corrélation permet de vérifier cette hypothèse. Présenté au tableau 8, le résultat de cette analyse indique que le score global du POI au pré-test est significativement relié à l'Echelle d'empathie au post-test ($r = .47$, $p = .005$). Ce résultat permet de dire qu'il est possible de prédire le comportement empathique d'une personne à partir de son niveau d'actualisation de soi. La troisième hypothèse est donc confirmée.

En somme, les résultats obtenus confirment les trois hypothèses de cette recherche. D'une part, il existe une relation positive entre l'empathie et l'actualisation de soi, au début et à la fin de la formation à la relation d'aide. D'autre part, l'actualisation de soi se révèle être une variable prédictive de l'empathie. Finalement, tel que prévu au début de cette recherche, la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi est plus forte à la fin qu'au début de la formation à la relation d'aide.

Tableau 8

Coefficients de corrélation entre le score global et les douze échelles du POI au pré-test et l'Echelle d'empathie au post-test (N = 29)

Echelles du POI	r	p
Score global	.47*	.005
Tc	.38*	.02
I	.46**	.006
SAV	.25	.10
Ex	.37*	.02
Fr	.36*	.03
S	.27	.08
Sr	.27	.08
Sa	.40*	.02
Nc	.37*	.02
Sy	.34*	.04
A	.18	.17
C	.11	.28

* p < .05

** p < .01

Malgré qu'aucune hypothèse ne soit formulée à ce sujet, il est possible de voir quelles sont les échelles du POI reliées à l'empathie au cours de cette recherche.

Relation entre l'empathie et les échelles du POI

Conformément à ce qui se passe au niveau du score global, il ressort plusieurs résultats significatifs lorsque l'Echelle d'empathie est mise en relation avec les douze échelles du POI. Non seulement, plusieurs de ces échelles sont reliées à l'empathie au début et à la fin de la formation à la relation d'aide, mais nombre d'entre elles s'avèrent être des variables prédictives de l'empathie. Quoique plus nombreuses et généralement plus significatives au post-test qu'au pré-test, les échelles reliées à l'empathie sont très constantes d'un test à l'autre.

Au début de la formation à la relation d'aide, cinq échelles sont reliées à l'empathie. Tel que le fait ressortir le tableau 6, il s'agit des échelles Compétence dans le temps (Tc) ($r = .34$), Direction interne (I) ($r = .33$), Existentialité (Ex) ($r = .35$), Acceptation de soi (Sa) ($r = .35$) et Acceptation de l'agressivité (A) ($r = .36$). Toutes sont significatives à .05.

A la fin de la formation à la relation d'aide, ce nombre augmente à sept échelles. Ainsi, tel que rapporté dans le tableau 7, les échelles Compétence dans le temps (Tc) ($r = .36$), Direction interne (I) ($r = .45$), Valeurs d'actualisation de soi (SAV) ($r = .51$), Existen-

tialité (Ex) ($r = .32$), Réaction à l'émotion (Fr) ($r = .58$), Acceptation de soi (Sa) ($r = .32$) et Nature de l'homme (Nc) ($r = .50$) sont toutes reliées significativement à l'empathie au post-test; les taux de signification variant cette fois de .05 à .001.

Au niveau de la prédiction, sept échelles sont également en relation avec l'empathie. Tel que l'indique le tableau 8, il s'agit des échelles Compétence dans le temps (Tc) ($r = .38$), Direction interne (I) ($r = .46$), Existentialité (Ex) ($r = .37$), Réaction à l'émotion (Fr) ($r = .36$), Acceptation de soi (Sa) ($r = .40$), Nature de l'homme (Nc) ($r = .37$) et Synergie (Sy) ($r = .34$). Toutes sont significatives à .05 sauf l'échelle Direction interne (I) ($p < .01$).

Ces résultats, non seulement appuient, mais précisent les résultats rapportés précédemment au sujet de la relation entre l'empathie et le score global du POI. Ils permettent de dire que parmi les échelles les plus reliées à l'empathie, tant au niveau de la relation simple qu'au niveau de la prédiction, s'inscrivent les échelles Compétence dans le temps (Tc), Direction interne (I), Existentialité (Ex), Acceptation de soi (Sa), Réaction à l'émotion (Fr) et Nature de l'homme (Nc).

L'ensemble des résultats obtenus dans cette recherche étant maintenant présentés, ce travail s'oriente vers la discussion des résultats. Dans cette partie, il sera non seulement possible de voir quelle est la signification des résultats obtenus dans cette recherche, mais quel est le rapport entre ces résultats et les attentes de ce

travail d'une part, et la théorie et les recherches présentées au premier et au deuxième chapitre, d'autre part.

Discussion des résultats

La discussion des résultats suit généralement le même ordre que la présentation des résultats. Il est d'abord question du comportement individuel des variables étudiées dans cette recherche, et ensuite de la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi.

Apprentissage de l'empathie

Etant donné la présence de deux cours de formation à la relation d'aide entre le pré-test et le post-test, cette recherche s'attend à un certain changement au niveau de l'empathie au cours de l'expérience. Plus précisément, parce que les cours de Techniques d'entrevue visent, entre autres, à sensibiliser les sujets à la notion d'empathie et à leur faire pratiquer cette habileté, cette recherche s'attend à une augmentation de la communication de l'empathie en entrevue. Les résultats obtenus démontrent effectivement qu'il y a apprentissage de l'empathie au cours de la formation à la relation d'aide. Cependant, en y regardant de plus près, il est possible de voir que cet apprentissage n'est pas aussi important qu'attendu.

Au début de la formation à la relation d'aide, la moyenne d'empathie est de 1,96 ($\sigma = .24$). A la fin de la formation à la

relation d'aide, cette même moyenne est de 2,09 ($\sigma = .19$). Quoique significative sur le plan statistique, cette augmentation est peu tangible dans la réalité.

Selon la description de l'Echelle d'empathie effectuée au deuxième chapitre (p. 83), les réponses des sujets au début de la formation à la relation d'aide se situent au-dessous du niveau minimal requis en thérapie (niveau 3). La moyenne d'empathie se situant près du niveau 2, ce résultat indique plus précisément que, malgré l'effort accompli pour comprendre le vécu de leurs clients, les sujets ne rapportent que partiellement les émotions et les sentiments exprimés par ces derniers. En général, ils diminuent la charge émotive et déforment passablement le sens de ce qui est communiqué par leurs clients.

A la fin de la formation à la relation d'aide, la situation est sensiblement la même qu'au début, à ceci près que la moyenne d'empathie est légèrement plus élevée. Ce résultat permet de supposer une plus grande correspondance entre les réponses des sujets et le vécu exprimé par les clients. Cependant, tout comme au début de la formation, les réponses des sujets ne rendent pas compte de l'ensemble des émotions communiquées par leurs clients. Se situant toujours près du niveau 2, non seulement l'empathie communiquée à la fin de la formation à la relation d'aide n'atteint pas le niveau minimal requis pour établir une relation d'aide et de confiance, mais elle diminue encore notablement la signification émotionnelle de ce qui est communiqué par le client.

Le fait que le niveau d'empathie soit peu élevé au début de la

formation à la relation d'aide est facilement compréhensible. N'ayant reçu que très peu d'information sur le sujet au cours de la formation générale du baccalauréat en psychologie, les étudiants ont une connaissance et une expérience assez limitées de la compréhension empathique et de la communication de l'empathie en entrevue. Comme l'empathie manifestée au début de la formation correspond davantage à une empathie "naturelle" ou "instinctive" plutôt qu'à une empathie "consciente", "réfléchie" ou "apprise", il apparaît normal qu'elle se situe au-dessous du niveau minimum requis en thérapie.

Le fait que le niveau d'empathie communiquée à la fin de la formation à la relation d'aide soit aussi faible surprend quelque peu. Normalement, après avoir reçu une formation théorique et pratique sur l'empathie, les sujets auraient dû dépasser notablement le niveau d'empathie manifestée avant cette formation, et peut-être même auraient-ils dû atteindre le niveau minimum requis en thérapie; que ce ne soit pas le cas dans cette recherche est une situation qui trouve quand même quelques explications.

L'augmentation des scores d'empathie si peu perceptible dans la réalité, est peut-être entrain de signifier les limites du traitement. Quatre-vingt-dix heures de formation à la relation d'aide contribuent fort probablement à hausser les connaissances des sujets face à l'empathie mais pas à augmenter, de façon tangible, leur capacité à communiquer l'empathie en entrevue. De la compréhension à l'action, il y a tout un pas à franchir. Ce pas est d'autant plus grand, compte tenu de tout ce à quoi fait appel le simple fait de rendre une réponse juste et

en accord avec le contenu et les émotions exprimés par une autre personne (intégration des connaissances, capacité d'écoute, sensibilité aux émotions, facilité verbale, etc...). Par conséquent, il faut peut-être plus de temps et de pratique pour que l'enseignement reçu et l'habileté empathique soient suffisamment intégrés pour augmenter la communication de l'empathie en entrevue. D'autre part, si l'empathie est davantage reliée à la personnalité, à la santé mentale et à l'actualisation de soi de celui qui la pratique, plutôt qu'à la formation qu'il a reçue - comme le font ressortir la majorité des auteurs cités dans le premier chapitre - les cours de Techniques d'entrevue n'ayant pas pour but de modifier la structure de personnalité des sujets, il est encore plus plausible que l'apprentissage de l'empathie soit faible dans cette recherche. L'acquisition même de l'empathie demande peut-être une modification de la personnalité toute entière, tel que le croient Kinget et Rogers (1962).

En ce sens, il serait intéressant de vérifier l'influence du temps, de la pratique et de la personnalité sur l'apprentissage de l'empathie. Par exemple, il serait possible de voir si le fait d'accorder plus de temps et de pratique aux sujets, augmenterait davantage leur capacité à communiquer l'empathie en entrevue. Il serait aussi possible de comparer l'apprentissage d'un groupe de sujets très actualisés, à celui d'un groupe de sujets non-actualisés à travers une même formation à la relation d'aide. Finalement, il serait très intéressant de vérifier si le fait d'adjoindre des cours de croissance personnelle aux cours de formation à la relation d'aide, favoriserait un plus grand apprentissage de la communication de l'empathie en entrevue. Les

résultats obtenus concernant l'apprentissage de l'empathie suscitent de nombreuses questions. Il s'agirait de savoir quels sont les éléments qui favorisent un plus grand apprentissage de l'empathie en entrevue.

En ce qui concerne la relation entre l'empathie communiquée au début et l'empathie communiquée à la fin de la formation à la relation d'aide, les résultats révèlent que cette relation est positive et significative. Ainsi, il ressort qu'en général, les sujets les plus empathiques au début sont également les plus empathiques à la fin de la formation à la relation d'aide. Ce résultat permet d'avancer l'empathie "naturelle" comme variable prédictive de l'empathie "apprise".

Malgré qu'au niveau du groupe total, les résultats indiquent un certain apprentissage de l'empathie, et une relation positive entre l'empathie communiquée au début et l'empathie communiquée à la fin de la formation, les analyses effectuées auprès des sous-groupes divisés selon le sexe, font ressortir certaines différences entre les hommes et les femmes. Bien que l'enseignement reçu soit le même pour tout le groupe, l'apprentissage de l'empathie n'est pas tout à fait le même pour tous les sujets. D'une part, il semble que les femmes apprennent plus que les hommes, et d'autre part, contrairement aux hommes, il apparaît que les femmes les plus empathiques au début ne sont pas nécessairement les plus empathiques à la fin de la formation à la relation d'aide (même si la corrélation pré-test - post-test est presque significative chez ces dernières).

Ces résultats interrogent quelque peu. En fait, la question

est de savoir si ces différences sont réellement dues au sexe des sujets ou si elles sont plutôt dues à des éléments circonstanciels. Peut-être existe-t-il des différences entre les hommes et les femmes qui, dès le départ, permettent aux femmes d'apprendre plus l'empathie que les hommes au cours d'une même formation à la relation d'aide (aptitudes, motivation, personnalité, etc...). Cependant, il est aussi possible que ces résultats soient dûs à des éléments circonstanciels, tels la plus grande variabilité des scores d'empathie chez les hommes, surtout au début de la formation, ou encore au fait que des sujets féminins faibles au départ se retrouvent parmi les plus forts à la fin de la formation à la relation d'aide. A ce niveau, il est difficile d'apporter des conclusions puisque le fractionnement du groupe rend les résultats beaucoup plus précaires. Les sujets étant peu nombreux dans chacun des sous-groupes, les résultats sont beaucoup plus vulnérables aux cas isolés. Quoiqu'il en soit, des tests-t établis entre les moyennes d'empathie chez les hommes et les moyennes d'empathie chez les femmes révèlent qu'il n'y a aucune différence significative entre le niveau d'empathie communiquée par les hommes et le niveau d'empathie communiquée par les femmes, que ce soit au début ou à la fin de la formation à la relation d'aide. Ainsi, s'il existe des différences entre les hommes et les femmes au niveau de l'apprentissage de l'empathie, ces différences ne sont pas assez grandes pour briser l'homogénéité des sujets quant à leur capacité à communiquer l'empathie en entrevue. Malgré la faiblesse des différences observées, il serait tout de même intéressant de vérifier l'influence du sexe des sujets sur l'apprentissage de l'empathie.

Dans l'ensemble, la variable d'empathie s'est comportée tel

qu'attendu dans cette recherche. Premièrement, les résultats révèlent qu'il y a apprentissage de l'empathie au cours de la formation à la relation d'aide. Deuxièmement, il semble qu'en général, les sujets les plus empathiques au début sont aussi les plus empathiques à la fin de la formation à la relation d'aide. Finalement, malgré les différences observées entre les sexes au niveau de l'apprentissage de l'empathie, il semble que les sujets sont assez homogènes quant à leur capacité à communiquer l'empathie en entrevue.

Fidélité du POI

En ce qui concerne la variable d'actualisation de soi, les résultats démontrent que cette dernière s'est comportée de façon très stable au cours de la présente recherche. Tout d'abord, aucun changement significatif n'est noté au cours de la formation à la relation d'aide, que ce soit au niveau du score global ou des douze échelles du POI. Ensuite, la fidélité test-retest du POI s'avère très élevée au niveau du groupe total et du score global de chacun des sous-groupes divisés selon le sexe¹. A vrai dire, comparés aux études présentées au deuxième chapitre (p. 95), non seulement les coefficients de fidélité obtenus dans cette recherche sont équivalents à ceux rapportés par

¹ Quant aux coefficients de fidélité observés au niveau des échelles, il est tout à fait normal qu'ils soient plus variables au niveau des sous-groupes qu'au niveau du groupe total; non seulement il y a fractionnement des sujets, mais encore des items composant le POI. Le seul fait qui surprend quelque peu au sujet des coefficients de fidélité observés chez chacun des sous-groupes, est que les femmes maintiennent un niveau de fidélité plus élevé que les hommes. Mais encore là, la division des sujets rend ces résultats plus précaires.

Klavetter et Mogar ainsi qu'Ilardi et Mav, mais supérieurs à ceux retrouvés dans l'étude de Kay et al., compte tenu des particularités de chacune des recherches (sujets et intervalles). Finalement, aucune différence significative n'est remarquée entre les hommes et les femmes quant à leur niveau d'actualisation de soi. En fait, une seule échelle s'avère plus élevée chez les femmes que chez les hommes au post-test, et ce résultat peut être dû au hasard.

Encore une fois, ces résultats sont tels qu'attendus dans cette recherche. D'une part, tel que mentionné précédemment, les cours de formation à la relation d'aide n'ont pas pour objet de modifier la structure de personnalité des sujets. D'autre part, l'actualisation de soi est un processus qui fait appel à des changements profonds chez l'individu, tant au niveau de ses besoins et de ses valeurs qu'au niveau de sa façon d'être, de voir et de vivre. En ce sens, c'est une variable qui n'est pas facilement changeable.

L'analyse des résultats à l'Echelle d'empathie et au POI démontre non seulement que, dans l'ensemble, les variables d'empathie et d'actualisation de soi se sont comportées conformément aux attentes de ce travail, mais que les deux instruments de mesure possèdent les qualités de validité escomptées, et de stabilité pour le POI. Ces résultats donnent des bases plus sûres aux résultats concernant la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi, et font ressortir le bien-fondé du choix des instruments de mesure dans cette recherche. Les deux prochaines parties discutent les résultats obtenus au sujet de la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi. Il est d'abord question de

la relation entre l'empathie et le score global du POI, objet des trois hypothèses de cette recherche, et ensuite de la relation entre l'empathie et les douze échelles du POI.

Relation entre l'empathie et le score global du POI

La première hypothèse voulait qu'il existe une relation positive entre l'empathie et l'actualisation de soi au début de la formation à la relation d'aide. Vérifiée par la mise en relation de l'Echelle d'empathie et du score global du POI, mesure globale de l'orientation personnelle ou de l'actualisation de soi, cette hypothèse est confirmée.

Bien que les sujets soient peu familiers avec la notion d'empathie et que le niveau d'empathie communiquée en entrevue soit faible à ce stade de la formation, c'est-à-dire inférieur au niveau minimum requis en thérapie, le lien entre l'empathie et l'actualisation de soi peut déjà être décelé. C'est la première fois qu'une recherche démontre une relation entre ces deux variables au début d'une formation à la relation d'aide. Tel que vu au premier chapitre, plusieurs auteurs ont étudié la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi mais très peu ont tenu compte du moment d'évaluation des variables dans leur schème expérimental. Parmi ceux qui ont examiné cette relation au début d'une formation, Blouin (1973), Côté (1984) et plus précisément, Winborn

et Rowe (1972) n'ont trouvé aucun résultats significatifs¹. Ainsi, même si la relation observée ici n'est pas très forte, il semble que cette recherche soit la première à identifier une relation positive et significative entre l'empathie "naturelle" et l'actualisation de soi.

La deuxième hypothèse voulait qu'il existe une relation positive entre l'empathie et l'actualisation de soi à la fin de la formation à la relation d'aide. Non seulement cette hypothèse est supportée par les résultats obtenus mais, selon les attentes de ce travail, une relation encore plus significative qu'au début de la formation est observée entre ces deux variables.

Bien que l'apprentissage de l'empathie ait été plus faible que souhaité au cours de cette recherche - le niveau moyen d'empathie n'atteint pas encore le niveau minimum requis pour établir une relation d'aide et de confiance - il semble qu'il soit suffisamment important pour améliorer la relation observée entre l'empathie et l'actualisation de soi au début de la formation à la relation d'aide. Non seulement le résultat ici obtenu appuie le résultat précédent et celui rapporté par Foulds (1969b), mais il indique clairement que l'empathie "apprise" ajoutée à l'empathie "naturelle" est davantage reliée à l'actualisation de soi que ne l'est l'empathie "naturelle".

¹ Il est à noter que Winborn et Rowe (1972) sont les seuls qui, à l'instar de cette recherche, ont étudié la relation entre l'empathie communiquée en entrevue et l'actualisation de soi; Blouin (1973) et Côté (1984) ayant utilisé une mesure écrite de la communication de l'empathie.

Tout en étant plus accentués, l'ensemble des résultats obtenus jusqu'à présent, c'est-à-dire le fait de retrouver des résultats plus significatifs à la fin qu'au début de la formation, sont cohérents avec ceux décrits par Winborn et Rowe (1972), Foulds (1969b) et Côté (1984). — Alors que les premiers ne trouvent aucun résultats significatifs au début d'une formation, le deuxième observe une relation positive entre l'empathie et l'actualisation de soi à la fin d'une formation à la relation d'aide. Quant à la troisième, elle ne trouve aucun résultats significatifs au début mais presque significatifs à la fin, entre une mesure écrite de la communication de l'empathie et le score global du POI. — Ils confirment non seulement l'existence d'une relation positive entre l'empathie et l'actualisation de soi mais aussi l'importance du moment d'évaluation des variables dans ce type de recherche. En effet, ils démontrent que les chances d'observer une relation entre l'empathie et l'actualisation de soi sont plus grandes si les variables sont évaluées après une formation à la relation d'aide, impliquant la pratique spécifique de l'habileté empathique, qu'avant cette formation. De là, il est possible de dire que des sujets possédant une connaissance et une expérience minimum de la communication de l'empathie en entrevue constituent fort probablement un échantillon plus approprié pour ce genre d'étude que des sujets non-expérimentés.

Quelque peu différente des précédentes, la troisième hypothèse voulait qu'il existe une relation positive entre l'actualisation de soi, telle que mesurée au début de la formation à la relation d'aide, et l'empathie, telle que mesurée à la fin de la formation à la relation

d'aide. Non seulement cette hypothèse est également confirmée par les résultats obtenus mais la relation observée entre ces deux variables est aussi importante et significative que celle retrouvée à la fin de la formation à la relation d'aide.

Ce dernier résultat est d'autant plus remarquable qu'il met en cause deux variables évaluées à sept mois d'intervalle. En obtenant une corrélation positive et aussi significative en ces circonstances, cette recherche indique non seulement qu'il existe un lien important entre les variables d'empathie et d'actualisation de soi mais aussi que l'actualisation de soi est une variable prédictive de l'empathie. En effet, ce résultat révèle qu'il est possible de prédire la capacité d'une personne à communiquer l'empathie en entrevue après une formation à la relation d'aide via son niveau d'actualisation de soi au début de cette formation. C'est la première fois qu'une recherche démontre la valeur prédictive du POI par rapport à l'empathie. Tel que rapporté au premier chapitre, trois auteurs (Brekke, 1978; Williams, 1972; Zurflueh, 1974) ont investigué cette relation mais aucun n'a trouvé de résultats significatifs. Zurflueh (1974), qui est le seul à avoir administré le POI au début et la mesure d'empathie à la fin d'une session, constate, au même titre que les autres, que l'actualisation de soi ne contribue en rien à la prédiction de l'empathie. La recherche actuelle, en démontrant la valeur prédictive du POI par rapport à l'empathie, apporte donc un élément nouveau dans l'ensemble de la problématique concernant la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi.

En somme, sur trois hypothèses énoncées, trois sont confirmées par les résultats obtenus. C'est la première fois que la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi est étudiée et observée à autant de niveaux. En obtenant des résultats aussi consistants et significatifs, cette recherche démontre non seulement qu'il existe une relation positive entre les variables d'empathie et d'actualisation de soi mais aussi, et pour la première fois, que l'actualisation de soi est une variable prédictive de l'empathie. De plus, en rapportant une corrélation plus forte à la fin qu'au début de la formation à la relation d'aide, cette recherche confirme l'importance du moment d'évaluation des variables dans ce type de recherche. Tel que soupçonné au début de cette recherche en considérant les études de Winborn et Rowe (1972) et de Foulds (1969b), il semble que les chances d'observer une relation entre l'empathie et l'actualisation de soi sont plus grandes si la mesure des variables est effectuée après une formation à la relation d'aide qu'avant cette formation. Bref, l'ensemble des résultats obtenus jusqu'à présent vont dans le même sens que les observations théoriques, les affirmations cliniques et les recherches périphériques citées au premier chapitre; s'ils apportent un élément nouveau quant à la prédiction de l'empathie via l'actualisation de soi, ces résultats corroborent également les résultats de nombreuses recherches portant spécifiquement sur la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi (Brekke, 1978;

Côté, 1984; Fisher et Knapp, 1977; Foulds, 1969b; Hines, 1974; Lesh, 1970; Selfridge et Vander Kolk, 1976; Tucker, 1974).¹

Même si la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi s'est vérifiée au niveau des trois hypothèses, qui reflètent les angles sous lesquels ce problème a été investigué par les chercheurs jusqu'à maintenant, il est possible d'y apporter certaines précisions. En effet, si ce travail considère les résultats obtenus au sujet de la relation entre l'Echelle d'empathie et les douze échelles du POI, il est possible de voir quels sont les valeurs et les comportements jugés importants dans le développement de l'actualisation de soi qui sont les plus reliés à la communication de l'empathie en entrevue.

1 Bien que les résultats de cette recherche soient concordants avec les résultats de nombreuses recherches citées au premier chapitre, ils sont aussi différents des résultats obtenus par plusieurs d'entre elles. Une question possible est donc de savoir pourquoi la présente recherche obtient des résultats aussi concluants alors que les recherches précédentes arrivaient à des résultats aussi partagés. Parmi les éléments de réponse, il est possible d'identifier, d'une part, la rigueur scientifique dans laquelle fût conduite cette recherche. D'abord, les sujets furent choisis avec soin, de même que les instruments de mesure. Ensuite, chacun des instruments de mesure fût utilisé selon les directives standards. Au niveau de l'Echelle d'empathie, cette recherche a veillé à réunir toutes les conditions particulières à son utilisation. Elle a accordé beaucoup d'attention à la sélection et à la formation des juges, à la fidélité intra et inter-juges, de même qu'aux recommandations de Gormally et Hill (1974) concernant la cotation complète des entrevues. D'autre part, cette recherche a utilisé une mesure de l'empathie en situation réelle d'entrevue plutôt qu'une mesure écrite. Finalement, elle a tenu compte du moment d'évaluation des variables, contrairement à la majorité des recherches citées au premier chapitre. Quoiqu'il soit difficile de répondre à cette question de façon exacte, l'ensemble de ces éléments méthodologiques expliquent fort probablement une partie des divergences relevées entre les résultats de cette recherche et ceux de plusieurs recherches rapportées au premier chapitre.

Relation entre l'empathie et les douze échelles du POI

Parmi les douze échelles du POI, six sont régulièrement reliées à l'Echelle d'empathie. Les quatre premières sont reliées au niveau des trois hypothèses de cette recherche alors que les deux dernières le sont seulement avec l'empathie "apprise", soit à la fin de la formation à la relation d'aide et au niveau de la prédiction. Par ordre d'importance, il s'agit des échelles Direction interne (I), Acceptation de soi (Sa), Compétence dans le temps (Tc), Existentialité (Ex), Réaction à l'émotion (Fr) et Nature de l'homme (Nc).

Une des échelles du POI les plus significativement reliées à la communication de l'empathie en entrevue est donc l'échelle Direction interne (I). Ce résultat signifie que la personne capable de manifester un bon niveau d'empathie en entrevue agit généralement en fonction de son propre cadre de référence. Son comportement est basé sur ses propres motivations et valeurs plutôt que sur les exigences, les attentes ou les influences extérieures. Ainsi, en répondant au POI, la personne empathique tendra à choisir des énoncés de cette nature: 25b. "Je n'ai pas toujours besoin que les autres approuvent ce que je fais"; 38a. "Je vis en fonction de mes besoins, de mes préférences, de mes aversions et de mes valeurs" plutôt que de celle-là: 25a. "J'ai besoin que les autres approuvent ce que je fais"; 38b. "Je ne vis pas en fonction de mes besoins, de mes préférences, de mes aversions et de mes valeurs". Ce résultat corrobore certains rapprochements théoriques effectués entre les caractéristiques de la personne empathique et celles de la personne

actualisée au premier chapitre (p. 56). Il y est mentionné que la personne empathique possède une grande sécurité intérieure et une grande confiance en soi. Emotionnellement indépendante, elle se fie à son instinct et à ses sentiments pour la guider. Pour sa part, la personne actualisée est dite confiante en son intériorité et ses potentialités. Indépendante de son environnement, elle puise en elle-même la source de ses actions.

Une autre échelle considérablement reliée à la communication de l'empathie en entrevue est l'échelle Acceptation de soi (Sa). Ce résultat signifie que la personne empathique est capable d'affirmation et d'acceptation de soi en dépit de ses faiblesses et de ses limites. En répondant au POI, elle sera davantage portée à choisir les énoncés suivants: 11b. "Je ne suis pas constamment préoccupé de m'améliorer"; 72a. "J'accepte qu'il y ait des contradictions en moi" que leur contraire: 11a. "Je suis constamment préoccupé de m'améliorer"; 72b. "Je ne peux accepter de contradictions en moi". Encore une fois, ce résultat appuie certains rapprochements théoriques formulés au premier chapitre (p. 53). Il y est noté que la personne empathique vit une grande paix avec elle-même. A l'aise avec la majorité de ses comportements, elle se respecte et s'estime profondément. Quant à la personne actualisée, elle y est décrite comme possédant une acceptation supérieure d'elle-même; elle s'apprécie telle qu'elle est réellement.

L'habileté à communiquer l'empathie en entrevue est aussi reliée à l'échelle Compétence dans les temps (Tc) qui mesure l'orientation

du sujet dans le temps. Ce résultat indique que la personne qui possède un bon niveau de communication de l'empathie en entrevue vit davantage dans "l'ici et maintenant" que dans le passé ou l'avenir. Aussi, en répondant au POI, cette personne sera-t-elle davantage portée à choisir des énoncés de ce type: 88b. "L'avenir ne m'inquiète pas; 136b. "Je ne regrette pas mon passé" que les suivants: 88a. "L'avenir m'inquiète"; 136a. "Je regrette mon passé". Ce résultat est un peu plus surprenant puisqu'aucun rapprochement théorique n'a été effectué à cet effet au premier chapitre. Il est reconnu que la personne actualisée a une grande capacité à vivre dans le présent mais rien n'indique cette qualité chez la personne empathique. Cependant, du fait que l'empathie est un processus qui exige d'une personne qu'elle se détache de ses préoccupations personnelles, fussent-elles antérieures ou ultérieures à l'entrevue, il est tout à fait concevable que la capacité d'empathie soit reliée à la capacité de vivre dans "l'ici et maintenant".

La communication de l'empathie en entrevue est reliée à l'échelle Existentialité (Ex). Ceci signifie que la personne empathique est assez flexible dans l'application de ses valeurs; elle est capable de réagir sans rigidité, compulsivité ou dogmatisme. En répondant au POI, elle choisira donc plus souvent des énoncés de ce genre: 3b. "Je ne dis pas toujours la vérité"; 18a. "Je peux remettre à demain ce que je devrais faire aujourd'hui" que ceux qui incarnent une forme d'absolutisme: 3a. "Je me sens obligé de toujours dire la vérité"; 18b. "Je ne remets pas à demain ce que je devrais faire aujourd'hui". Ce résultat va aussi dans le même sens que certains rapprochements théoriques du

premier chapitre (p. 57). Il y est dit que la personne empathique et la personne actualisée sont flexibles. Toutes deux capables d'oubli de soi et de respect envers autrui, elles ne jugent pas, n'évaluent pas et ne condamnent pas.

La capacité à manifester une compréhension empathique en entrevue est également reliée à l'échelle Réaction à l'émotion (Fr). Ce résultat indique que la personne empathique se caractérise généralement par une grande sensibilité et une grande ouverture à ses besoins et à ses émotions. En répondant au POI, elle choisira davantage les énoncés suivants: 69b. "A mesure que le temps passe je continue à connaître de plus en plus mes sentiments"; 117b. "Je n'ai pas peur d'être tendre"; 94b. "Je n'ai pas honte de mes émotions" que ceux-ci: 69a. "Je sais déjà tout ce que j'ai besoin de connaître à propos de mes sentiments"; 117a. "J'ai peur d'être tendre"; 94a. "J'ai souvent honte de certaines émotions que je sens bouillonner en moi". Ce résultat supporte certains rapprochements théoriques effectués au premier chapitre (p. 53). Il y est mentionné que la personne empathique est ouverte à son expérience intérieure. Elle se connaît profondément. Quant à la personne actualisée, elle est décrite comme profondément engagée dans une démarche de découverte de soi. Elle connaît ses forces et ses faiblesses et n'a pas peur de ses pulsions, émotions et pensées.

Finalement, la capacité à communiquer l'empathie en entrevue est reliée à l'échelle Nature de l'homme (Nc). Ceci signifie que la personne empathique perçoit l'être humain comme fondamentalement bon.

En répondant au POI, elle choisira généralement des énoncés de cette nature: 43a. "Je crois que l'homme est essentiellement bon et digne de confiance"; 73a. "L'homme cherche naturellement à collaborer" plutôt que celle-là: 43b. "Je crois que l'homme est essentiellement mauvais et indigne de confiance"; 73b. "L'homme cherche naturellement à s'opposer". Cela ressemble également à certains rapprochements théoriques effectués au premier chapitre (p. 57) où il est dit que la personne empathique et la personne actualisée ont toutes deux une attitude de respect et d'amour envers autrui.

L'Echelle d'empathie est donc reliée au score global du POI mais aussi aux échelles suivantes: Direction interne (I), Acceptation de soi (Sa), Compétence dans le temps (Tc), Existentialité (Ex), Réaction à l'émotion (Fr) et Nature de l'homme (Nc). Ces résultats signifient que parmi les composantes de l'actualisation de soi les plus importantes en ce qui a trait à la capacité d'une personne à communiquer l'empathie en entrevue s'inscrivent la confiance en soi et l'autonomie, l'acceptation de soi, la capacité à vivre dans "l'ici et maintenant", la flexibilité, l'ouverture et la connaissance de soi ainsi que le respect des potentialités de l'être humain. Tel que vu dans les paragraphes précédents, ces résultats concordent avec de nombreux rapprochements théoriques effectués entre les caractéristiques de la personne empathique et celles de la personne actualisée, mais ils s'avèrent aussi très congruents avec les résultats de plusieurs recherches citées au premier chapitre (Brekke, 1978; Côté, 1984; Fisher et Knapp, 1977; Foulds, 1969b; Lesh, 1970; Selfridge et Vander Kolk, 1976). Parmi les échelles

les plus souvent identifiées comme étant reliées à l'empathie, il est possible de retrouver les échelles I, Fr, Ex, Tc, Sa et Nc. Bref, un seul résultat surprend au niveau des échelles. C'est que l'échelle Contact intime (C), qui évalue l'habileté d'une personne à développer et à maintenir des relations intimes et profondes avec autrui sans les encombrer d'attentes et d'obligations, n'est reliée en aucun temps à l'Echelle d'empathie. Selon les observations théoriques, cette échelle aurait dû compter parmi les échelles les plus reliées et les plus prédictives de l'empathie puisque parmi les premières qualités à reconnaître chez la personne empathique, et que possède la personne actualisée, s'inscrivent l'intérêt et la sensibilité à autrui ainsi que la capacité à s'engager profondément dans ses relations interpersonnelles.

En conclusion, la discussion des résultats a non seulement fait ressortir le bien-fondé du choix des instruments de mesure mais aussi celui des hypothèses soulevées dans cette recherche. Les résultats ici obtenus démontrent sans conteste qu'il existe une relation positive entre l'empathie et l'actualisation de soi, et même que l'actualisation de soi est une variable prédictive de l'empathie. Parmi les échelles du POI les plus reliées et les plus prédictives de la communication de l'empathie en entrevue, il est possible de retrouver les échelles I, Sa, Tc, Ex, Fr et Nc. Ces résultats corroborent les observations théoriques, les affirmations cliniques et les recherches périphériques rapportées au premier chapitre, et même s'ils sont beaucoup plus complets et significatifs, ils appuient les résultats de nombreuses recherches portant spécifiquement sur la relation entre l'empathie et l'actualisation

de soi. Quelque soit l'angle sous lequel ils sont envisagés, les résultats de cette recherche démontrent clairement que l'habileté à entrer dans le cadre de référence d'autrui, à percevoir exactement ce qu'il vit intérieurement et à lui communiquer sensiblement cette compréhension dans le cadre d'une rencontre interpersonnelle authentique est intimement liée au bien-être et à la maturité psychologique, à l'intégration personnelle, au fonctionnement optimal, à la fidélité à soi-même, au développement et à l'accomplissement de soi, bref, à l'actualisation de soi.

Conclusion

Cette recherche avait pour but d'étudier la relation entre une variable d'efficacité thérapeutique et une variable d'intégration personnelle: l'empathie et l'actualisation de soi. Un relevé de littérature permet de constater, dans un premier temps, qu'il existe plusieurs affinités entre ces deux variables; que ce soit au niveau théorique, clinique ou même au niveau des recherches périphériques, il ressort non seulement que l'empathie et l'actualisation de soi sont étroitement liées mais que l'actualisation de soi est un pré-requis à l'empathie. Cependant, lorsque ce travail considère l'ensemble des recherches effectuées sur le sujet jusqu'à présent, les résultats sont peu concluants. D'une part, les recherches portant sur la relation simple entre l'empathie et l'actualisation de soi rapportent des conclusions très mitigées. D'autre part, les recherches concernant la prédiction de l'empathie via l'actualisation de soi sont peu nombreuses et non significatives. Ce manque d'évidences au niveau expérimental invite donc à ré-investiguer ce domaine. Tenant compte des faiblesses de certaines recherches au niveau du moment d'évaluation des variables, cette recherche pose trois hypothèses. Les deux premières ont pour objet respectif la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi au début et à la fin de la formation à la relation d'aide, alors que la troisième vise à vérifier la valeur prédictive de l'actualisation de soi par rapport à l'empathie.

L'empathie en entrevue est mesurée à l'aide de l'Echelle d'empathie de Carkhuff (1969) et l'actualisation de soi, à l'aide du Per-

sonal orientation inventory (Shostrom, 1963). Vingt-neuf étudiants de troisième année au baccalauréat en psychologie composent l'échantillon de cette étude. Ils sont évalués une première fois, au début du programme de formation à la relation d'aide et une seconde fois, à la fin de ce même programme, soit sept mois plus tard.

Les premiers résultats indiquent que les variables d'empathie et d'actualisation de soi, ainsi que les instruments de mesure, se sont comportés conformément aux attentes de ce travail. D'une part, il y a eu apprentissage significatif de l'empathie au cours de la formation à la relation d'aide, bien que la performance des sujets se situe toujours au-dessous du niveau minimum requis chez un thérapeute. D'autre part, aucun changement significatif n'est survenu au niveau de l'actualisation de soi au cours de cette même formation. Démontrant la validité des instruments de mesure et la stabilité du POI, ces résultats autorisent la poursuite des analyses.

Les résultats suivants démontrent le bien-fondé des trois hypothèses énoncées dans cette recherche. D'abord, ils révèlent que l'empathie est reliée positivement à l'actualisation de soi au début et encore plus à la fin du programme de formation à la relation d'aide, et ensuite, que l'actualisation de soi mesurée au début du programme est en relation positive avec l'empathie mesurée à la fin du programme de formation. Ces résultats permettent donc de dire qu'il existe une relation positive entre l'empathie et l'actualisation de soi mais aussi que l'actualisation de soi est une variable prédictive de l'empathie. D'autre part, ils permettent de confirmer l'importance du moment d'évaluation

des variables dans ce type de recherche. En effet, il semble que les chances d'observer une relation positive entre l'empathie et l'actualisation de soi sont plus grandes si les variables sont évaluées après une formation à la relation d'aide qu'avant cette formation. Finalement, de par les résultats obtenus au niveau des échelles du POI, il est possible d'ajouter que parmi les composantes de l'actualisation de soi les plus reliées et les plus prédictives de l'empathie communiquée en entrevue s'inscrivent toutes celles qui sont touchées par les échelles suivantes: Direction interne (I), Acceptation de soi (Sa), Compétence dans le temps (Tc), Existentialité (Ex), Réaction à l'émotion (Fr) et Nature de l'homme (Nc). Plus précisément, il s'agit des qualités suivantes: la confiance en soi et l'autonomie, l'acceptation de soi, la capacité de vivre dans "l'ici et maintenant", la flexibilité, l'ouverture et la connaissance de soi ainsi que le respect des potentialités de l'être humain.

L'ensemble des résultats obtenus dans cette recherche concorde avec les observations théoriques, les affirmations cliniques et les recherches périphériques citées au premier chapitre. Cependant, ils ajoutent passablement aux recherches inventoriées dans ce travail. C'est la première fois que la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi est illustrée avec autant de force et plus particulièrement, c'est la première fois que la valeur prédictive du POI par rapport à l'empathie est démontrée.

Bien que les résultats de cette recherche soient significatifs

et originaux, il convient de mentionner que cette dernière comporte certaines limites. Il faut d'abord se rappeler que l'expérience fût conduite auprès d'étudiants-thérapeutes qui rencontraient pour une seule fois des étudiants de niveau secondaire. La généralisation des résultats devrait donc tenir compte de ce cadre de recherche où l'empathie "possible" est limitée par le fait d'une première rencontre avec un client expérimental. De même, l'empathie doit être limitée à la définition opérationnelle de Carkhuff (1969) telle qu'interprétée par des juges entraînés à cet effet. Finalement, même si le nombre de sujets correspond à ce qui est utilisé dans la plupart des recherches dans ce domaine, les résultats gagneraient en importance si l'échantillon était plus considérable.

Malgré ces limites, cette recherche offre certains avantages et éléments originaux. D'abord, elle mesure l'empathie en situation réelle d'entrevue; ce qui donne aux résultats obtenus d'autant plus d'importance et de valeur. Ensuite, elle mesure la relation entre l'empathie et l'actualisation de soi au début et à la fin d'une formation à la relation d'aide; ce qui constitue non seulement une originalité puisque c'est la première fois que la relation entre l'empathie communiquée en entrevue et l'actualisation de soi est évaluée dans un tel contexte, mais aussi un avantage puisque ce schème expérimental a permis d'évaluer adéquatement l'influence du facteur temps dans ce type de recherche et la valeur prédictive du POI par rapport à l'empathie. Finalement, un autre élément original de cette recherche se trouve au niveau de ses résultats. Tel que mentionné précédemment, c'est la première fois que

la relation entre ces deux variables est illustrée avec autant de force et surtout, c'est la première fois que la valeur prédictive du POI par rapport à l'empathie est démontrée.

Dans son désir de mieux connaître les caractéristiques du thérapeute qui influencent la qualité d'une psychothérapie, cette recherche a mis à jour une relation très étroite entre les variables d'empathie et d'actualisation de soi. D'une part, elle a fait ressortir que l'habileté d'un thérapeute à percevoir exactement et à communiquer sa compréhension des sentiments et des expériences d'une autre personne est directement liée à sa personnalité et à son intégration personnelle. D'autre part, elle a démontré que le niveau d'actualisation de soi d'un thérapeute est un élément prédictif de sa capacité d'empathie en entrevue. De par leur nature, non seulement les résultats de cette recherche mettent une grosse demande sur la personne du thérapeute — il s'avère qu'un individu peut difficilement être empathique et par conséquent, efficace en thérapie s'il n'a pas lui-même effectué une démarche de croissance personnelle — mais ils pourraient avoir des répercussions au niveau de la sélection et de la formation des thérapeutes. En effet, de par sa valeur prédictive, le POI pourrait devenir un des critères de sélection des thérapeutes. D'autre part, connaissant le lien entre les variables d'empathie et d'actualisation de soi, les programmes de formation à la relation d'aide pourraient ajouter à leur contenu théorique et pratique des cours de croissance personnelle en vue de favoriser une plus grande communication de l'empathie en entrevue chez les étudiants. Quoiqu'il en soit, en raison des éléments nouveaux qu'elle contient et

des répercussions qu'elle pourrait avoir, cette recherche demande des études additionnelles visant à corroborer ses résultats. Cette recherche pourrait donc être répétée avec un plus grand nombre de sujets et dans un contexte plus élargi en vue d'augmenter sa crédibilité.

D'autres recherches pourraient également être effectuées en vue de vérifier si le fait d'adjoindre des ateliers de croissance personnelle aux cours de formation à la relation d'aide augmenterait l'apprentissage de la communication de l'empathie en entrevue. Il est à souhaiter que cette recherche donnera lieu à de nombreuses autres études qui enrichiront les connaissances actuelles concernant le domaine de la relation d'aide.

Appendice A

Indices de fidélité et différences hommes - femmes
pour le Personal orientation inventory

Tableau 9

Moyennes et écarts-types au pré-test et au post-test, tests-t et coefficients de corrélation entre le pré et le post-test pour le score global et les douze échelles du Personal orientation inventory, appliqués aux hommes (N = 14)

Echelles du POI	Moment d'administration	M	σ	t	p	r	p
Score global	Pré-test	105,21	10,17	1,10	.29	.73	.002
	Post-test	102,93	10,77				
Tc	Pré-test	17,57	2,62	0	1,0	.52	.03
	Post-test	17,57	1,95				
I	Pré-test	87,64	8,12	1,39	.19	.75	.001
	Post-test	85,36	9,04				
SAV	Pré-test	21,14	1,99	.03	.42	-.03	.46
	Post-test	20,43	2,47				
Ex	Pré-test	21,93	2,81	.72	.49	.78	.001
	Post-test	21,57	2,79				
Fr	Pré-test	17,29	1,86	1,36	.20	.40	.08
	Post-test	16,50	2,07				
S	Pré-test	12,79	2,26	.47	.65	.47	.05
	Post-test	12,50	2,14				
Sr	Pré-test	12,64	2,37	.35	.73	.41	.07
	Post-test	12,43	1,60				
Sa	Pré-test	16,79	4,04	.61	.56	.84	.001
	Post-test	16,43	3,37				
Nc	Pré-test	12,00	1,57	1,76	.10	.40	.08
	Post-test	11,21	1,48				
Sy	Pré-test	7,57	1,02	.19	.86	.32	.13
	Post-test	7,50	1,40				
A	Pré-test	16,21	1,85	.49	.64	.17	.28
	Post-test	15,93	1,54				
C	Pré-test	19,29	2,46	1,91	.08	.40	.08
	Post-test	17,86	2,63				

Tableau 10

Moyennes et écarts-types au pré-test et au post-test, tests-t
et coefficients de corrélation entre le pré et le post-test
pour le score global et les douze échelles du Personal
orientation inventory, appliqués aux femmes (N = 14)

Echelles du POI	Moment d'administration	M	σ	t	p	r	p
Score global	Pré-test Post-test	100,93 104,93	15,84 14,76	1,78	.10	.85	.001
Tc	Pré-test Post-test	18,36 18,50	2,90 2,50	.21	.84	.55	.02
I	Pré-test Post-test	82,57 86,43	13,75 12,94	1,96	.07	.85	.001
SAV	Pré-test Post-test	19,79 20,64	3,09 2,95	1,93	.08	.85	.001
Ex	Pré-test Post-test	21,07 22,86	3,91 4,49	1,90	.08	.66	.005
Fr	Pré-test Post-test	16,64 17,14	2,56 1,70	1,34	.21	.86	.001
S	Pré-test Post-test	11,71 12,43	4,08 2,59	1,16	.27	.86	.001
Sr	Pré-test Post-test	10,29 10,86	3,56 2,93	.81	.44	.69	.003
Sa	Pré-test Post-test	16,00 16,50	4,64 4,36	.47	.64	.62	.01
Nc	Pré-test Post-test	12,36 12,71	1,99 1,49	.79	.44	.56	.02
Sy	Pré-test Post-test	7,79 8,07	.98 .83	.64	.41	.02	.47
A	Pré-test Post-test	14,86 15,93	3,42 3,50	1,31	.21	.61	.01
C	Pré-test Post-test	17,86 18,79	2,98 3,62	1,66	.12	.82	.001

Tableau 11

Moyennes et écarts-types pour les sous-groupes divisés selon le sexe, tests-t entre les hommes (N = 14) et les femmes (N = 15) pour le score global et les douze échelles du Personal orientation inventory, appliqués au pré-test

Echelles du POI	Sexe	M	σ	t	p
Score global	Homme	105,21	10,17	.69	.50
	Femme	101,80	15,64		
Tc	Homme	17,57	2,62	.82	.42
	Femme	18,40	2,80		
I	Homme	87,64	8,12	1,01	.32
	Femme	83,40	13,63		
SAV	Homme	21,14	1,99	1,17	.25
	Femme	20,00	3,09		
Ex	Homme	21,93	2,81	.58	.57
	Femme	21,20	3,80		
Fr	Homme	17,29	1,86	.58	.56
	Femme	16,80	2,54		
S	Homme	12,79	2,26	.82	.42
	Femme	11,80	3,95		
Sr	Homme	12,64	2,37	1,77	.09
	Femme	10,60	3,67		
Sa	Homme	16,79	4,04	.45	.65
	Femme	16,07	4,48		
Nc	Homme	12,00	1,37	.51	.61
	Femme	12,33	1,92		
Sy	Homme	7,57	1,02	.63	.54
	Femme	7,80	.94		
A	Homme	16,21	1,85	1,14	.27
	Femme	15,07	3,39		
C	Homme	19,29	2,46	1,19	.24
	Femme	18,07	2,99		

Tableau 12

Moyennes et écarts-types pour les sous-groupes divisés selon le sexe, tests-t entre les hommes (N = 14) et les femmes (N = 14) pour le score global et les douze échelles du Personal orientation inventory, appliquées au post-test

Echelles du POI	Sexe	M	σ	t	p
Score global	Homme	102,93	10,77	.41	.69
	Femme	104,93	14,76		
Tc	Homme	17,57	1,95	1,09	.28
	Femme	18,50	2,50		
I	Homme	85,36	9,04	.25	.80
	Femme	86,43	12,94		
SAV	Homme	20,43	2,47	.21	.84
	Femme	20,64	2,95		
Ex	Homme	21,57	2,79	.91	.37
	Femme	22,86	4,49		
Fr	Homme	16,50	2,07	.90	.38
	Femme	17,14	1,70		
S	Homme	12,50	2,14	.08	.94
	Femme	12,43	2,59		
Sr	Homme	12,43	1,60	1,76	.09
	Femme	10,86	2,93		
Sa	Homme	16,43	3,37	.05	.96
	Femme	16,50	4,36		
Nc	Homme	11,21	1,48	2,68	.01
	Femme	12,71	1,49		
Sy	Homme	7,50	1,40	1,31	.20
	Femme	8,07	.83		
A	Homme	15,93	1,54	0	1.0
	Femme	15,93	3,50		
C	Homme	17,86	2,63	.78	.44
	Femme	18,79	3,62		

Appendice B

Personal orientation inventory

DOT

EVERETT L. SHOSTROM

DIRECTIVES

Vous trouverez dans les pages qui suivent des paires d'énoncés numérotés. Votre tâche consiste à lire chacun des énoncés et à décider lequel des deux énoncés de la paire vous décrit le mieux.

Vous devez inscrire vos réponses sur la feuille qui vous est fournie à cette fin (feuille-réponse). La vignette ci-contre est une illustration de réponses correctement inscrites. Si le premier énoncé d'une paire est vrai ou presque totalement vrai lorsque vous vous l'appliquez à vous-même, vous noircissez l'espace entre les lignes verticales de la colonne portant l'entête "a" (exemple: la réponse 1, ci-contre). Si c'est le second énoncé de la paire qui est vrai ou presque totalement vrai lorsque vous vous l'appliquez à vous-même, vous noircissez l'espace entre les lignes verticales de la colonne portant l'entête "b" (exemple: la réponse 2, ci-contre). Dans le cas où aucun des énoncés ne s'applique à vous, ou si vous ignorez ce à quoi ils font référence, vous n'inscrivez aucune réponse. Il faut vous rappeler que c'est bien VOTRE PROPRE opinion de vous-même qui importe ici; dans la mesure du possible vous ne devez laisser aucune paire d'énoncés sans réponse.

Exemples de réponses inscrites correctement:

	a	b
1.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	a	b
2.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	a	b

Vous devez vous assurer qu'en inscrivant vos réponses, le numéro de l'énoncé du questionnaire correspond bien au même numéro sur le feuillet-réponse. Vous prendrez soin de bien noircir les espaces et vous effacerez complètement une réponse que vous désirez changer. Ne rien écrire sur le questionnaire lui-même.

ATTENTION: Il est important que vous essayiez de donner une réponse à chaque numéro.

Avant de commencer à répondre vous devez vous assurer que vous avez bien inscrit dans les espaces prévus à cette fin sur le feuillet-réponse, votre nom, votre sexe, votre âge et tous les autres renseignements demandés.

OUVREZ MAINTENANT LE LIVRET ET COMMENCEZ A LA QUESTION NO. 1.

1. a. La droiture (jouer franc-jeu) est pour moi une règle à laquelle je ne peux déroger.
b. La droiture (jouer franc-jeu) n'est pas, pour moi, une règle qui m'oblige complètement.
2. a. Je me sens obligé de rendre la pareille à un ami qui me fait une faveur.
b. Je ne me sens pas obligé de rendre la pareille à un ami qui me fait une faveur.
3. a. Je me sens obligé de toujours dire la vérité.
b. Je ne dis pas toujours la vérité.
4. a. Peu importe les efforts que je fais, je suis souvent blessé dans mes sentiments.
b. Si je m'y prends bien, je peux éviter d'être blessé dans mes sentiments.
5. a. Je sens que je dois m'efforcer d'atteindre la perfection dans tout ce que j'entreprends.
b. Je ne sens pas que je doive m'efforcer d'atteindre la perfection dans tout ce que j'entreprends.
6. a. Je prends souvent mes décisions spontanément.
b. Je prends rarement mes décisions spontanément.
7. a. J'ai peur d'être moi-même.
b. Je n'ai pas peur d'être moi-même.
8. a. Je me sens obligé lorsqu'un étranger me fait une faveur.
b. Je ne me sens pas obligé lorsqu'un étranger me fait une faveur.
9. a. Je me sens en droit d'attendre des autres qu'ils fassent ce que je demande d'eux.
b. Je ne me sens pas en droit d'attendre des autres qu'ils fassent ce que je demande d'eux.
10. a. Je vis selon des valeurs qui sont en accord avec autrui.
b. Je vis selon des valeurs qui sont surtout basées sur mes propres sentiments.
11. a. Je suis constamment préoccupé de m'améliorer.
b. Je ne suis pas constamment préoccupé de m'améliorer.
12. a. Je me sens coupable lorsque je suis égoïste.
b. Je ne me sens pas coupable lorsque je suis égoïste.
13. a. Je n'ai pas d'objection à laisser la colère monter en moi.
b. La colère est quelque chose que je cherche à éviter.
14. a. Quand j'ai confiance en moi, tout m'est possible.
b. Même lorsque j'ai confiance en moi, je demeure très limité.
15. a. Je fais passer les intérêts des autres avant les miens.
b. Je ne fais pas passer les intérêts des autres avant les miens.
16. a. Les compliments me rendent parfois mal à l'aise.
b. Les compliments ne me rendent jamais mal à l'aise.
17. a. Je crois qu'il est important d'accepter les autres tels qu'ils sont.
b. Je crois qu'il est important de comprendre pourquoi les autres sont comme ils sont.
18. a. Je peux remettre à demain ce que je devrais faire aujourd'hui.
b. Je ne mets pas à demain ce que je devrais faire aujourd'hui.
19. a. Je peux donner sans exiger de l'autre personne qu'elle apprécie ce que je donne.
b. J'ai le droit d'attendre de l'autre personne qu'elle apprécie ce que je donne.
20. a. La société me dicte mes valeurs morales.
b. Je détermine moi-même mes valeurs morales.
21. a. Je fais ce que les autres attendent de moi.
b. Je me sens libre de ne pas faire ce que les autres attendent de moi.
22. a. J'accepte mes faiblesses.
b. Je n'accepte pas mes faiblesses.
23. a. Pour acquérir une plus grande maturité affective, je dois connaître le pourquoi de mes actes.
b. Pour acquérir une plus grande maturité affective, il ne m'est pas nécessaire de connaître le pourquoi de mes actes.
24. a. Je suis parfois de mauvaise humeur, lorsque je ne me sens pas bien.
b. Je ne suis presque jamais de mauvaise humeur.
25. a. J'ai besoin que les autres approuvent ce que je fais.
b. Je n'ai pas toujours besoin que les autres approuvent ce que je fais.
26. a. J'ai peur de faire des erreurs.
b. Je n'ai pas peur de faire des erreurs.
27. a. Je fais confiance aux décisions que je prends spontanément.
b. Je ne fais pas confiance aux décisions que je prends spontanément.
28. a. Mes sentiments de valeur personnelle dépendent de la quantité de ce que je produis.
b. Mes sentiments de valeur personnelle ne dépendent pas de la quantité de ce que je produis.
29. a. Je crains l'échec.
b. Je ne crains pas l'échec.
30. a. Mes valeurs morales sont déterminées en majeure partie par les idées, les sentiments et les décisions d'autrui.
b. Mes valeurs morales ne sont pas déterminées en majeure partie par les idées, les sentiments et les décisions d'autrui.

31. a. Il m'est possible de vivre ma vie comme je j'entends.
b. Il ne m'est pas possible de vivre ma vie comme je l'entends.
32. a. Je peux faire face aux succès et aux revers de la vie.
b. Je ne peux faire face aux succès et aux revers de la vie.
33. a. Je crois qu'il est bon d'exprimer ce que je ressens lorsque je suis en relation avec d'autres personnes.
b. Je ne crois pas qu'il soit bon d'exprimer ce que je ressens lorsque je suis en relation avec d'autres personnes.
34. a. Les enfants devraient se rendre compte qu'ils n'ont pas les mêmes droits et privilèges que les adultes.
b. Il n'est pas important de discuter de droits où de privilèges.
35. a. Je peux prendre le risque de me compromettre dans mes relations avec d'autres personnes.
b. J'évite de prendre le risque de me compromettre dans mes relations avec d'autres personnes.
36. a. Je crois qu'il est impossible de se préoccuper des autres tout en poursuivant ses propres intérêts.
b. Je crois qu'il est possible de se préoccuper des autres tout en poursuivant ses propres intérêts.
37. a. Je constate que j'ai rejeté un grand nombre des valeurs morales que l'on m'a enseignées.
b. Je n'ai rejeté aucune des valeurs morales que l'on m'a enseignées.
38. a. Je vis en fonction de mes besoins, de mes préférences, de mes aversions et de mes valeurs.
b. Je ne vis pas en fonction de mes besoins, de mes préférences, de mes aversions et de mes valeurs.
39. a. J'ai confiance en mon habileté à jauger (évaluer) une situation.
b. Je n'ai pas confiance en mon habileté à jauger (évaluer) une situation.
40. a. Je crois que j'ai une capacité innée pour faire face à la vie.
b. Je ne crois pas que j'aie une capacité innée pour faire face à la vie.
41. a. Je dois justifier mes actes quand je recherche mes propres intérêts.
b. Je n'ai pas besoin de justifier mes actes quand je recherche mes propres intérêts.
42. a. Je suis tracassé par la peur d'être inadéquat.
b. Je ne suis pas tracassé par la peur d'être inadéquat.
43. a. Je crois que l'homme est essentiellement bon et digne de confiance.
b. Je crois que l'homme est essentiellement mauvais et indigne de confiance.
44. a. Je vis conformément aux règles et aux standards de la société.
b. Je n'éprouve pas le besoin de vivre conformément aux règles et aux standards de la société.
45. a. Je suis lié par mes devoirs et mes obligations à l'égard d'autrui.
b. Je ne suis pas lié par mes devoirs et mes obligations à l'égard d'autrui.
46. a. J'ai besoin de raisons pour justifier mes sentiments.
b. Je n'ai pas besoin de raisons pour justifier mes sentiments.
47. a. Il m'arrive parfois que le seul fait de garder silence soit pour moi la meilleure façon d'exprimer mes sentiments.
b. Il m'est difficile d'exprimer mes sentiments seulement par le silence.
48. a. Je ressens souvent la nécessité de défendre mes actions passées.
b. Je ne ressens pas la nécessité de défendre mes actions passées.
49. a. J'aime tous ceux que je connais.
b. Je n'aime pas tous ceux que je connais.
50. a. La critique est une menace à l'estime que j'ai de moi-même.
b. La critique n'est pas une menace à l'estime que j'ai de moi-même.
51. a. Je crois que la connaissance de ce qui est bien amène les gens à bien agir.
b. Je ne crois pas que la connaissance de ce qui est bien amène nécessairement les gens à bien agir.
52. a. J'ai peur de me mettre en colère contre ceux que j'aime.
b. Je me sens libre de me mettre en colère contre ceux que j'aime.
53. a. C'est ma responsabilité première d'être conscient de mes propres besoins.
b. C'est ma responsabilité première d'être conscient des besoins des autres.
54. a. Ce qu'il y a de plus important c'est de faire impression sur les autres.
b. Ce qu'il y a de plus important c'est de m'exprimer.
55. a. Pour me sentir bien, j'ai besoin de toujours faire plaisir aux autres.
b. Je peux me sentir bien sans me sentir toujours obligé de faire plaisir aux autres.
56. a. Afin de dire ou de faire ce que je crois être juste, j'irai jusqu'à compromettre une amitié.
b. Je n'irai pas jusqu'à compromettre une amitié seulement pour dire ou faire ce qui est juste.
57. a. Je me sens obligé de tenir mes promesses.
b. Je ne me sens pas toujours obligé de tenir mes promesses.

58. a. Je dois éviter la tristesse à tout prix.
b. Il ne m'est pas nécessaire d'éviter la tristesse.
59. a. Je m'efforce toujours de prédire ce qui va arriver dans le futur.
b. Je ne sens pas la nécessité de toujours prédire ce qui va arriver dans le futur.
60. a. Il m'importe que les autres acceptent mon point de vue.
b. Il n'est pas nécessaire que les autres acceptent mon point de vue.
61. a. Les seuls sentiments que je me permette d'exprimer à des amis sont des sentiments chaleureux.
b. Je me sens libre d'exprimer des sentiments aussi bien hostiles que chaleureux à l'égard de mes amis.
62. a. Dans bien des circonstances, il est plus important d'exprimer des sentiments que d'évaluer avec soin la situation.
b. Il y a très peu de circonstances où il soit plus important d'exprimer des sentiments que d'évaluer avec soin la situation.
63. a. J'accueille la critique comme une occasion de me développer.
b. Je n'accueille pas la critique comme une occasion de me développer.
64. a. Les apparences sont de la première importance.
b. Les apparences ne sont pas excessivement importantes.
65. a. Il ne m'arrive presque jamais de commérer.
b. Il m'arrive parfois de commérer un peu.
66. a. Je me sens libre de laisser voir mes faiblesses devant des amis.
b. Je ne me sens pas libre de laisser voir mes faiblesses devant des amis.
67. a. Je devrais toujours assumer la responsabilité des sentiments d'autrui.
b. Je n'ai pas besoin de toujours assumer la responsabilité des sentiments d'autrui.
68. a. Je me sens libre d'être moi-même et d'en porter les conséquences.
b. Je ne me sens pas libre d'être moi-même et d'en porter les conséquences.
69. a. Je sais déjà tout ce que j'ai besoin de connaître à propos de mes sentiments.
b. A mesure que le temps passe je continue à connaître de plus en plus mes sentiments.
70. a. J'hésite à montrer mes faiblesses devant des étrangers.
b. Je n'hésite pas à montrer mes faiblesses devant des étrangers.
71. a. Je ne vais continuer à me développer qu'à la seule condition de porter mes vues sur un but élevé et approuvé par la société.
b. La meilleure façon pour moi de continuer à me développer est d'être moi-même.
72. a. J'accepte qu'il y ait des contradictions en moi.
b. Je ne peux pas accepter de contradictions en moi.
73. a. L'homme cherche naturellement à collaborer.
b. L'homme cherche naturellement à s'opposer.
74. a. Je ris volontiers d'une plaisanterie grivoise.
b. Je trouve rarement droles les plaisanteries grivoises.
75. a. Le bonheur est une contingence dans les relations humaines.
b. Le bonheur est une fin dans les relations humaines.
76. a. Je ne me sens libre d'exprimer que des sentiments amicaux à des étrangers.
b. Je me sens libre d'exprimer aussi bien des sentiments amicaux que des sentiments hostiles à des étrangers.
77. a. J'essaie d'être sincère mais j'échoue parfois.
b. J'essaie d'être sincère et je suis sincère.
78. a. L'intérêt personnel est naturel.
b. L'intérêt personnel n'est pas naturel.
79. a. Quelqu'un de neutre permet à quelqu'un d'évaluer par observation si une relation est heureuse.
b. Quelqu'un de neutre ne permet pas à quelqu'un d'évaluer par observation si une relation est heureuse.
80. a. Pour moi il n'y a pas de différence entre le travail et le jeu.
b. Pour moi, le travail et le jeu s'opposent.
81. a. La meilleure façon pour deux personnes de s'accorder c'est qu'elles s'efforcent de se faire plaisir mutuellement.
b. La meilleure façon pour deux personnes de s'accorder c'est que chacune se sente libre de s'exprimer elle-même.
82. a. J'ai du ressentiment à propos de choses qui sont passées.
b. Je n'ai pas de ressentiment à propos de choses qui sont passées.
83. a. Je n'aime que les hommes virils et les femmes féminines.
b. J'aime les hommes et les femmes qui manifestent à la fois de la virilité et de la féminité.
84. a. Chaque fois que je le peux je fais tous les efforts pour éviter les situations embarrassantes.
b. Je ne fais pas beaucoup d'efforts pour éviter les situations embarrassantes.
85. a. Je rends mes parents responsables d'un bon nombre de mes difficultés.
b. Je ne rends pas mes parents responsables de mes difficultés.
86. a. Je crois qu'on ne devrait 'faire le cave' qu'en temps et lieu.
b. Je peux 'faire le cave' quand j'en ai le goût.

87. a. Les gens devraient toujours regretter leurs méfaits.
b. Les gens n'ont pas toujours besoin de regretter leurs méfaits.
88. a. L'avenir m'inquiète.
b. L'avenir ne m'inquiète pas.
89. a. La bonté s'oppose nécessairement à la dureté.
b. La bonté et la dureté ne s'opposent pas nécessairement.
90. a. Je préfère conserver les bonnes choses pour l'avenir.
b. Je préfère profiter des bonnes choses dès maintenant.
91. a. Les gens devraient toujours maîtriser leur colère.
b. Les gens devraient exprimer leur colère lorsqu'ils la sentent légitime.
92. a. Celui qui a une vie spirituelle authentique est parfois sensuel.
b. Celui qui a une vie spirituelle authentique n'est jamais sensuel.
93. a. Je suis capable d'exprimer mes sentiments même s'ils sont susceptibles d'entraîner des conséquences indésirables.
b. Je suis incapable d'exprimer mes sentiments s'ils sont susceptibles d'entraîner des conséquences indésirables.
94. a. J'ai souvent honte de certaines émotions que je sens bouillonner en moi.
b. Je n'ai pas honte de mes émotions.
95. a. J'ai déjà eu des expériences mystérieuses ou des expériences extatiques.
b. Je n'ai jamais eu d'expériences mystérieuses ou d'expériences extatiques.
96. a. Je suis orthodoxe sur le plan religieux.
b. Je ne suis pas orthodoxe sur le plan religieux.
97. a. Je suis exempt de toute culpabilité.
b. Je ne suis pas exempt de culpabilité.
98. a. J'ai de la difficulté à concilier la sexualité et l'amour.
b. Je n'ai pas de difficulté à concilier la sexualité et l'amour.
99. a. J'aime bien le détachement et la solitude.
b. Je n'aime pas le détachement et la solitude.
100. a. Je me sens engagé face à mon travail.
b. Je ne me sens pas engagé face à mon travail.
101. a. Je peux exprimer de l'affection sans me soucier de savoir si elle me sera rendue.
b. Je ne peux exprimer de l'affection qu'à la condition d'être certain qu'elle me sera rendue.
102. a. Vivre en fonction de l'avenir est tout aussi important que de vivre en fonction du moment présent.
b. Il n'y a que vivre en fonction du moment présent qui soit important.
103. a. Il est préférable d'être soi-même.
b. Il est préférable d'être populaire.
104. a. Il peut être mauvais de souhaiter et d'imaginer.
b. Il est toujours bon de souhaiter et d'imaginer.
105. a. Je passe la majeure partie de mon temps à me préparer à vivre.
b. Je passe la majeure partie de mon temps à vivre effectivement.
106. a. On m'aime parce que je manifeste de l'amour.
b. On m'aime parce que je suis aimable.
107. a. Lorsque je m'aimerai vraiment moi-même, tout le monde m'aimera.
b. Lorsque je m'aimerai vraiment moi-même, il y aura encore des gens qui ne m'aimeront pas.
108. a. Je peux laisser les autres me contrôler.
b. Je peux laisser les autres me contrôler si je suis sûr qu'ils ne me contrôleront pas indéfiniment.
109. a. Les gens, tels qu'ils sont, m'ennuient parfois.
b. Les gens, tels qu'ils sont, me m'ennuient pas.
110. a. Travailler pour l'avenir donne à ma vie sa signification première.
b. Ma vie ne prend son sens que dans la mesure où l'avenir est en continuité étroite avec le présent.
111. a. Je me conforme entièrement à la devise: "Ne perdez pas votre temps".
b. Je ne me sens pas contraint par la devise: "Ne perdez pas votre temps".
112. a. Ce que j'ai été dans le passé détermine le type de personne que je serai.
b. Ce que j'ai été dans le passé ne détermine pas nécessairement le type de personne que je serai.
113. a. Ma façon de vivre dans le "ici-et-maintenant" a de l'importance pour moi.
b. Ma façon de vivre dans le "ici-et-maintenant" n'a que très peu d'importance pour moi.
114. a. J'ai déjà vécu une expérience où la vie me semblait tout simplement parfaite.
b. Je n'ai jamais vécu une expérience où la vie me semblait tout simplement parfaite.
115. a. Le mal provient de l'échec de nos efforts pour être bon.
b. Le mal, partie intrinsèque de la nature humaine, s'oppose au bien.
116. a. Une personne peut transformer complètement sa nature fondamentale.
b. Une personne ne peut jamais transformer sa nature fondamentale.
117. a. J'ai peur d'être tendre.
b. Je n'ai pas peur d'être tendre.
118. a. Je m'affirme et je suis sûr de moi.
b. Je ne m'affirme pas et je ne suis pas sûr de moi.
119. a. Les femmes devraient faire confiance et se soumettre.
b. Les femmes ne devraient pas faire confiance et se soumettre.

120. a. Je me vois comme les autres me voient.
b. Je ne me vois pas comme les autres me voient.
121. a. C'est une bonne idée que de penser à sa plus grande aptitude.
b. Celui qui pense à sa plus grande aptitude devient prétentieux.
122. a. Les hommes devraient s'affirmer et être sûrs d'eux-mêmes.
b. Les hommes ne devraient pas s'affirmer et être sûrs d'eux-mêmes.
123. a. Je suis capable de prendre le risque d'être moi-même.
b. Je ne suis pas capable de prendre le risque d'être moi-même.
124. a. Je sens le besoin de toujours faire quelque chose d'important.
b. Je ne sens pas le besoin de toujours faire quelque chose d'important.
125. a. Mes souvenirs me font souffrir.
b. Mes souvenirs ne me font pas souffrir.
126. a. Les hommes et les femmes doivent et se soumettre et être sûrs d'eux-mêmes.
b. Les hommes et les femmes ne doivent pas et se soumettre et être sûrs d'eux-mêmes.
127. a. J'aime prendre une part active à des discussions vives.
b. Je n'aime pas prendre une part active à des discussions vives.
128. a. Je me suffis à moi-même.
b. Je ne me suffis pas à moi-même.
129. a. J'aime m'isoler des autres pour des périodes de temps prolongées.
b. Je n'aime pas m'isoler des autres pour des périodes de temps prolongées.
130. a. Je joue toujours franc-jeu.
b. Il m'arrive de tricher un peu.
131. a. Parfois je me sens en colère au point de vouloir détruire ou blesser autrui.
b. Je ne me sens jamais en colère au point de vouloir détruire ou blesser autrui.
132. a. Je me sens sûr de moi et en sécurité dans mes relations avec autrui.
b. Je ne me sens ni sûr de moi ni en sécurité dans mes relations avec autrui.
133. a. J'aime m'isoler des autres temporairement.
b. Même temporairement je n'aime pas m'isoler des autres.
134. a. Je suis capable d'accepter mes erreurs.
b. Je suis incapable d'accepter mes erreurs.
135. a. Il y a des gens que je considère comme stupides et peu intéressants.
b. Je ne trouve jamais personne qui soit stupide et peu intéressant.
136. a. Je regrette mon passé.
b. Je ne regrette pas mon passé.
137. a. Le fait d'être moi-même aide les autres.
b. Le simple fait d'être moi-même n'aide pas les autres.
138. a. J'ai déjà vécu des moments de bonheur intense où j'ai senti que je vivais une sorte d'extase ou de béatitude.
b. Je n'ai jamais vécu de moment de bonheur intense où j'ai senti que je vivais une sorte de béatitude.
139. a. Les gens ont en eux un instinct qui les pousse à faire le mal.
b. Les gens n'ont pas en eux un instinct qui les pousse à faire le mal.
140. a. L'avenir m'apparaît habituellement plein d'espoir.
b. L'avenir m'apparaît souvent sans espoir.
141. a. Les gens sont à la fois bons et mauvais.
b. Les gens ne sont pas à la fois bons et mauvais.
142. a. Mon passé est un tremplin pour l'avenir.
b. Mon passé est un handicap pour mon avenir.
143. a. "Tuer le temps" est un problème pour moi.
b. "Tuer le temps" n'est pas un problème pour moi.
144. a. Pour moi, le passé, le présent et le futur forment une continuité pleine de sens.
b. Pour moi, le présent est une île qui n'a aucun lien avec le passé et le futur.
145. a. Mon espoir dans l'avenir repose sur le fait d'avoir mes amis.
b. Mon espoir dans l'avenir ne repose pas sur le fait d'avoir des amis.
146. a. Je peux aimer les gens sans avoir à les approuver.
b. Je ne peux aimer les gens qu'à la condition de les approuver.
147. a. Les gens sont foncièrement bons.
b. Les gens ne sont pas foncièrement bons.
148. a. L'honnêteté est toujours la meilleure ligne de conduite.
b. Il arrive que l'honnêteté ne soit pas la meilleure ligne de conduite.
149. a. Je peux me sentir à l'aise devant un rendement qui n'atteint pas la perfection.
b. Je me sens mal à l'aise devant tout ce qui n'est pas un rendement parfait.
150. a. En autant que j'ai confiance en moi, je peux triompher de n'importe quel obstacle.
b. Même si j'ai confiance en moi, je ne peux pas triompher de tous les obstacles.

Appendice C

Description du programme de formation

PCL-1017 Techniques d'entrevue I

Permettre aux participants d'acquérir des notions théoriques, concrètes et expérientielles sur les conditions de base qui favorisent la croissance au cours d'une relation interpersonnelle d'aide. Leur permettre de faire graduellement un apprentissage personnalisé des habiletés qui contribuent à rendre constructive la relation d'aide.

Les étudiants doivent faire l'apprentissage de la discrimination et de la communication des ingrédients suivants: empathie, confrontation, respect, instantanéité, authenticité et dévoilement, spécificité. Le cours se divise comme suit: lectures et travaux préparant chaque rencontre où les ingrédients sont discutés, approfondis et confrontés à la réalité de chacun. Apprentissage et familiarisation des échelles de discrimination pour chacun des ingrédients, exercices de discrimination écrits et sonores. Evaluation de la discrimination. Echelles de communication, exercices écrits, verbaux (enregistrements sonores) et "role playing" sur chacun des ingrédients de base. Présentation et discussion de modèles (montages audio-visuels) pour chacun des ingrédients de base. "Role playing", mise au point. A ce cours l'étudiant doit avoir acquis un contrôle adéquat des différents niveaux de communication pour chacun des ingrédients étudiés. Evaluation de la communication (extraits écrits et sonores).

PCL-1018 Techniques d'entrevue II

Permettre à l'étudiant d'acquérir un schème conceptuel et pratique de la démarche d'ensemble d'une relation d'aide. Permettre le rodage et l'application intégrée des ingrédients de base (étudiés au cours PCL-1017 Techniques d'entrevue I) dans un processus complet de relation d'aide (amorçage, poursuite et terminaison). Sensibiliser l'étudiant aux variables physiques de l'entrevue.

Ce cours d'ordre théorique et pratique couvre les points suivants: intégration d'ensemble des acquis au niveau des ingrédients de base; facture de l'entrevue et type de stratégies à employer (différentes approches); trois phases: exploration, approfondissement et passage à l'action; variables matérielles entourant l'entrevue; crises en entrevue. Ce cours doit s'accompagner d'un volet pratique où l'étudiant, conjointement au cours doit entreprendre et poursuivre une relation d'aide suivie avec un client réel dans le milieu.

(Annuaire 1979-1980, Université du Québec à Trois-Rivières, p. 613).

Remerciements

L'auteure remercie son directeur de mémoire, Monsieur André Pellerin, Ph.D., directeur du Département de psychologie, pour l'aide apportée tout au long de ce travail. Elle lui est particulièrement reconnaissante pour sa confiance et sa grande disponibilité.

Elle tient aussi à remercier son conjoint, Paul Laliberté, pour le support, la compréhension et la patience manifestés durant ces longs mois d'efforts.

Références

- ALLPORT, G.W. (1967). Pattern and growth in personality, New York: Holt, Rinehart & Winston.
- ARBUCKLE, D.S. (1965). Counseling: Philosophy, theory and practice. Boston: Allyn & Bacon.
- ARBUCKLE, D.S. (1966). The self of the counselor. Personnel and guidance journal, 44, 807-812.
- AUGER, L. (1972). Communication et épanouissement personnel. La relation d'aide. Montréal: C.I.M. Ed. de l'Homme.
- BACHRACH, H.M. (1976). Empathy: We know what we mean, but what do we measure? Archives of general psychiatry, 33, 35-38.
- BASCH, M.F. (1983). Empathic understanding: A review of the concept and some theoretical considerations, Journal of the american psychoanalytic association, 31, 101-126.
- BEAULIEU, E., MERCIER, L. (1979). Initiation à la communication et aux relations humaines. Québec: Beaulieu et Mercier.
- BERES, D., ARLOW, J.A. (1974). Fantasy and identification in empathy. Psychoanalytic quarterly, 43, 26-50.
- BERGIN, A.E., GARFIELD, S.E. (Ed.) (1971). Handbook of psychotherapy and behavior change: An empirical analysis. New York: Wiley.
- BERGIN, A.E., JASPER, L.G. (1969). Correlates of empathy in psychotherapy: A replication. Journal of abnormal psychology, 74, 477-481.
- BERGIN, A.E., SOLOMON, S. (1963). Personality and performance correlates of empathic understanding in psychotherapy. American psychologist, 18, 393. (Résumé)
- BERGIN, A.E., SOLOMON, S. (1970). Personality and performance correlates of empathic understanding in psychotherapy, in J.T. Hart, T.M. Tolimson (Ed.): New directions in client-centered therapy (pp. 223-236). Boston: Houghton-Mifflin.
- BILLIK, B.H. (1978). A study of the impact of a counseling practicum and initial self-actualization on the ability to demonstrate facilitative counseling behavior. Dissertation abstracts international, 39 (5-A), 2748-2749. (Résumé)
- BLOUIN, A. (1973). Lien entre l'actualisation de soi et l'empathie chez le counselor. Thèse de doctorat inédite. Université de Montréal.

- BREKKE, D.M. (1978). Relationship among level of self-actualization, reflection of feeling skill, and counselor functioning. Dissertation abstracts international, 39 (6-A), 3363. (Résumé)
- BROWN, R.W. (1975). A counseling practicum training program: the relationship between self-actualization and counseling skill. Dissertation abstracts international, 35 (12-A, Pt1), 7643-7644. (Résumé)
- BUCCHEIMER, A. (1963). The development of ideas about empathy. Journal of counseling psychology, 10, 61-70.
- BUGENTAL, J.F.T. (1965). The search for authenticity. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- BUGENTAL, J.F.T. (1973). Psychologie et libération de l'homme. Paris: André Gérard.
- BUHLER, C., ALLEN, M. (1972). Introduction to humanistic psychology. California: Brooks & Cole.
- CARKHUFF, R.R. (1969). Helping and human relations. Vol. I-II, New York: Holt, Rinehart & Winston.
- CARKHUFF, R.R., BERENSON, G. (1967). Beyond counseling and therapy. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- CLARK, K.B. (1980). Empathy: A neglected topic in psychological research. American psychologists, 35, 187-190.
- CORCORAN, K.J. (1981). Experiential empathy: A theory of felt-level experience. Journal of humanistic psychology, 21, 29-38.
- COTE, D. (1984). Relation entre l'empathie et l'actualisation de soi au début et à la fin d'une formation à la relation d'aide. Mémoire de maîtrise inédit. Université du Québec à Trois-Rivières.
- DEUTSCH, F., MADLE, R.A. (1975). Empathy: Historic and current conceptualizations, measurement, and a cognitive theoretical perspective. Human development, 18, 267-287.
- DOOLEY, D., LANGE, A.J., WHITELEY, J.M. (1979). Sources of discrepancy in Carkhuff and Gait measurements of empathy. Psychotherapy: Theory, research and practice, 16, 337-344.
- DUBÉ, M. et al. (1981). Empathie et processus d'intervention. Revue québécoise de psychologie, 2, 3, 33-40.
- DUBOIS, G. (1973). Communication de l'empathie et facilité verbale. Thèse de doctorat inédite. Université d'Ottawa.
- DYMOND, R.F. (1950). Personality and empathy. Journal of consulting psychology, 14, 343-350.

- FAILLACE, J.J. (1977). A measure of self-actualization as a predictor of counselor effectiveness with coached clients. Dissertation abstracts international, 37 (9-A), 5600-5601. (Résumé)
- FISHER, G. (1968). Performance of psychopathic felons on a measure of self-actualization. Educational and psychological measurement, 28, 561-563.
- FISHER, J., KNAPP, R.R. (1977). The validity of the Personal Orientation Inventory for measuring the effects of training for therapeutic practice. Educational and psychological measurement, 37, 1069-1074.
- FOULDS, M.L. (1969a). Self-actualization and level of counselor interpersonal functioning. Journal of humanistic psychology, 9, 87-92.
- FOULDS, M.L. (1969b). Self-actualization and the communication of facilitative conditions during counseling. Journal of counseling psychology, 16, 132-136.
- FOX, J., KNAPP, R.R., MICHAEL, W.B. (1968). Assessment of self-actualization of psychiatric patients: Validity of the Personal Orientation Inventory. Educational and psychological measurement, 28, 565-569.
- FREDENBURGH, F.A. (1971). The psychology of personality and adjustment. California: Cummings.
- GALE, R. (1974). Who are you? The psychology of being yourself. New Jersey: Prentice-Hall.
- GORMALLY, J., HILL, C.E. (1974). Guidelines for research on Carkhuff's training model. Journal of counseling psychology, 21, 539-547.
- HACKNEY, H. (1978). The evolution of empathy. Personnel and guidance journal, 57, 35-38.
- HALPERN, H.M. (1955). Empathy, similarity, and self-satisfaction. Journal of counseling psychology, 19, 449-452.
- HETU, J.L. (1982). La relation d'aide: guide d'initiation et de perfectionnement. Ottawa: Ed. du Méridien.
- HINES, R.F. (1974). An investigation of self-actualization and helping experience in relation to provision of facilitative conditions in helping relationships. Dissertation abstracts international, 34 (9-A, Pt1), 5628-5629. (Résumé)
- HOGAN, R. (1975). Empathy: A conceptual and psychometric analysis. Counseling psychologist, 5, 2, 14-18.
- HOWELL, W. (1982). The empathic communicator. California: Wadsworth.
- HUNSDAHL, J.B. (1967). Concerning Einfühlung (empathy): A concept analysis of its origin and early development. Journal of the history of the behavioral sciences, 3, 180-191.

- JAMES, R.G. (1978). The effects of two undergraduate counseling courses on self-actualization and on three facilitative conditions of a counseling relationship: Empathy, respect, and genuineness. Dissertation abstracts international, 39 (4-A), 2065-2066. (Résumé)
- JANSEN, D.G. (1974). Self-actualization of clergymen rated high and low in clinical competencies. Counselor education and supervision, 13, 299-302.
- JOURARD, S.M. (1972). La transparence de soi. Ottawa: Ed. Saint-Yves.
- KATZ, R.L. (1963). Empathy: Its nature and uses. New York: Free Press of Glencoe.
- KAY, E., LYONS, A., NEWMAN, W., MANKIN, D. (1978). A test-retest study of the Personal Orientation Inventory. Journal of humanistic psychology, 18, 2, 87-89.
- KINGET, M., ROGERS, C.R. (1962). Psychothérapie et relations humaines. Louvain: Presses Universitaires.
- KLAVETTER, R.E., MOGAR, R.E. (1967). Stability and internal consistency of a measure of self-actualization. Psychological reports, 21, 422-424.
- KURTZ, R.R., GRUMMON, D.L. (1972). Different approaches to the measurement of therapist empathy and their relationship to therapy outcomes. Journal of consulting and clinical psychology, 39, 106-115.
- LABORATOIRE DE PSYCHOLOGIE CLINIQUE ET SOCIALE. (1982). Recherche sur l'empathie et l'intégration personnelle. Méthodologie. Document de travail. Université du Québec à Trois-Rivières, C.P. 500, Trois-Rivières, Québec, G9A 5H7.
- LANGELIER, R. (1982). Self-actualization and the therapeutic triad: A comparison between beginning and advanced counseling students. Psychology: A quarterly journal of human behavior, 19, 2/3, 5-12.
- LESH, T.V. (1970). Zen meditation and the development of empathy in counselors. Journal of humanistic psychology, 10, 39-74.
- MADDI, S.R., COSTA, P.T. (1972). Humanism in personology: Allport, Maslow and Murray. New York: Aldine & Atherton.
- MARTIN, P.L., TOOMEY, T.C. (1973). Perceptual orientation and empathy. Journal of consulting and clinical psychology, 41, 313.
- MASLOW, A.H. (1970). Motivation and personality. New York: Harper and Row.
- MASLOW, A.H. (1971). The farther reaches of human nature. New York: Viking.

- MASLOW, A.H. (1972). Vers une psychologie de l'être. Paris: Fayard.
- MASLOW, A.H. (1973). La réalisation de soi et son au-delà, in J.F.T. Bugental: Psychologie et libération de l'homme (pp. 357-367). Paris: André Gérard.
- McCLAIN, E.W. (1970). Further validation of the Personal Orientation Inventory: Assessment of self-actualization of school counselors. Journal of consulting and clinical psychology, 35, 2, 21-22.
- McNALLY, H., DRUMMOND, R. (1974). Ratings of Carkhuff's facilitative conditions: A second look. Counselor education and supervision, 14, 73-75.
- MELCHERS, E.E. (1972). The value of the Personal Orientation Inventory in predicting counselor effectiveness and the value of a counseling practicum in promoting self-actualization. Dissertation abstracts international, 32 (7-A), 3696-3697. (Résumé)
- NOURRY, C. (1983). Actualisation de soi et style de valorisation: une étude corrélationnelle. Mémoire de maîtrise inédit. Université du Québec à Trois-Rivières.
- OMIZO, M.M., RIVERA, E., MICHAEL, W.B. (1980). Self-actualization measures as predictors of ability in facilitative communication among counselor trainee. Educational and psychological measurement, 40, 451-456.
- PANYARD, C.M. (1976). The effect of counseling practicum on students' counseling skill and personal growth and the relationship between personality and counseling skill. Dissertation abstracts international, 37 (5-A), 2646-2647. (Résumé)
- PATTERSON, C.H. (1974). Beyond competence: Self-actualization as an integrative concept. Counseling psychologist, 4, 4, 82-86.
- PEARSON, J.C. (1983). Interpersonal communication: Clarity, confidence, concern. Illinois: Scott, Foresman & Company.
- PHILLIPS, S.D. (1974). Self/ideal value congruence and its relationship to self-actualization and counseling effectiveness among selected counselor trainees. Dissertation abstracts international, 35 (4-A), 1987-1988. (Résumé)
- PIETROFESA, J.J., LEONARD, G.E., VAN HOOSE, W. (1971). The authentic counselor. Chicago: Rand McNally.
- RODRIGUEZ, A.M. (1977). The relationship between a measure of self-actualization and the facilitative conditions offered in counseling. Dissertation abstracts international, 37 (8-A), 4872. (Résumé)
- ROGERS, C.R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of consulting psychology, 21, 95-103.

- ROGERS, C.R. (1963). The concept of fully functioning person. Psychotherapy: Theory, research and practice, 1, 17-26.
- ROGERS, C.R. (1968). Le développement de la personne. Paris: Dunod.
- ROGERS, C.R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. Counseling psychologist, 5, 2, 2-10.
- ROLLINS, J.A. (1969). Self-actualization and anxiety: Predictors of counseling effectiveness? Dissertation abstracts international, 29 (11-A), 3841-3842. (Résumé)
- SCHULTZ, D. (1977). Growth psychology: Models of the healthy personality. New York: Van Nostrand.
- SCHUSTER, R. (1979). Empathy and mindfulness. Journal of humanistic psychology, 19, 71-77.
- SELFRIDGE, F.F., VANDER KOLK, C. (1976). Correlates of counselor self-actualization and client-perceived facilitativeness. Counselor education and supervision, 15, 189-194.
- SHOSTROM, E.L. (1963). Personal Orientation Inventory (POI): A test of self-actualization. San Diego: Educational and industrial testing service.
- SHOSTROM, E.L. (1964). An inventory for the measurement of self-actualization. Educational and psychological measurement, 24, 207-218.
- SHOSTROM, E.L. (1967). Man the manipulator. New York: Bantam Books.
- SHOSTROM, E.L. (1973a). Self-actualization: A scientific ethic. Counseling psychologist, 4, 2, 29-34.
- SHOSTROM, E.L. (1973b). Comment on a test review: The Personal Orientation Inventory. Journal of counseling psychology, 20, 479-481.
- SMITH, H.C. (1969). La connaissance concrète d'autrui: la sensibilité. Suisse: Delachaux et Niestlé.
- TOSI, D.J., HOFFMAN, S. (1972). A factor analysis of the Personal Orientation Inventory. Journal of humanistic psychology, 12, 86-93.
- TRUAX, C.B. (1961a). A scale for the measurement of accurate empathy. Psychiatric institute bulletin, 1, 12(a).
- TRUAX, C.B., CARKHUFF, R.R. (1967). Toward effective counseling and psychotherapy: Training and practice. Chicago: Aldine.
- TUCKER, M.A. (1974). The effects of the human potential seminar upon counselor education students' level of self-actualization and ability to discriminate facilitative conditions. Dissertation abstracts international, 34 (12-A, Pt 1), 7541. (Résumé)

- WILLIAMS, M.G. (1972). Selected score of self-acceptance and self-actualization as predictors of counselor effectiveness. Dissertation abstracts international, 33 (4-B), 1776. (Résumé)
- WINBORN, B.B., ROWE, W. (1972). Self-actualization and the communication of facilitative conditions: A replication. Journal of counseling psychology, 19, 26-29.
- ZURFLUEH, M. (1974). An investigation of the relationship between self-disclosure, self-actualization, and counselor effectiveness. Dissertation abstracts international, 34 (10-A), 6472-6473. (Résumé)